Dr. HIRSCH,

Wie wird man schief?
Wie gerade?


22300010328



Wie wird man schief? Wie wird man gerade?

Eine

Belehrungsschrift für Eltern

zur

Verhütung der Mißgriffe in der physischen Erziehung der Jugend.

Mit zwei Steindrucktafeln

zur Veranschaulichung der einfachen mechanischen Erinnerungsmittel behufs der sicheren Beseitigung vorhandener Haltungsfehler und des beginnenden Schiefwuchses.

Von

Joh. J. Hirsch,

Dr. der Medizin und Chirurgie, Gründer des ersten gymnastisch-orthopädischen Institutes zu Prag.

Zweite Auflage.

Leipzig.

Verlag von Dr. Willmar Schwabe.

1868.

Vorwort zur ersten Auflage.

Die so überaus gütige Vorsehung hat den Menschen vor allen andern Geschöpfen auch in physischer Beziehung bevorzugt, indem sie ihm ausschließlich zufolge seines eigenthümlichen Baues das Vermögen, auch physisch nach aufwärts streben und eine edle aufrechte Körperhaltung annehmen zu können, verliehen hat. Ein gerader Wuchs, eine edle Körperhaltung nimmt unter den körperlichen Vorzügen des Menschen unbestritten den ersten Rang ein, denn selbst die schönste Gesichtsbildung verliert, wenn sie nicht von einem übrigens regelmäßigen Körperbaue und einer schönen Körperhaltung begleitet und unterstützt wird; ja selbst die edle Körperhaltung ist es, die eine minder schöne Gesichtsbildung gar oft übersehen läßt und

*

als Haupteindruck die schöne Gestalt geltend zu machen vermag. Eine gute und schöne Körperhaltung ist eine ganz vortreffliche Einleitung zu einem Empfehlungsschreiben junger Leute für die Welt, und mögen daher sorgsame Eltern und gewissenhafte Erzieher der tausend und tausendfältigen Erinnerungen und Ermahnungen ja nicht überdrüssig werden, um nur den jungen Leuten die so schöne Gewohnheit einer edlen, gestreckten körperlichen Haltung beizubringen, um so mehr, als eben dadurch dem gedeihlicheren Wachsthume des Körpers, der vollkommeneren und freieren Entwicklung aller seiner Organe, der regen und kräftigen Bethätigung sämmtlicher Funktionen ungemein Vorschub geleistet wird. Andererseits dürfen wir auch nicht übersehen, daß Eltern und Erziehern die Förderung des physischen Gedeihens der Jugend um so dringender zur Pflicht wird, als aus einem gesunden und kräftigen Organismus auch die geistige Blüthe sich um so kräftiger entfalten kann. Damit der jugendliche Körper in voller Kraft und Fülle sich entwickle, wird es vor Allem erforderlich, selbst schon auf den im Werden begriffenen Organismus, auf den ersten Keim desselben, wo er noch im müt-

terlichen Schooße wurzelt, gehörig Rücksicht zu nehmen, und da er in diesem Zeitraume eben, im engsten Sinne des Wortes, einen Theil des mütterlichen Organismus bildet, so wird es um so einleuchtender, daß durch ein natur- und zweckwidriges Verhalten der Mutter auch der werdende Organismus schon in seiner ersten Entwicklung beeinträchtigt werden müsse, indem auf solche Weise schon frühzeitig der Grund zu einer schwächlichen organischen Verfassung, zu einer zu zarten Körperconstitution gelegt wird. Hat das Kind der Mutter Schooß verlassen, dann kann abermals nur durch ein natur- und zweckgemäßes Verfahren das physische Gedeihen desselben gefördert werden.

Traurig, wo die Verhältnisse der Mutter nicht gestatten, dem Kinde die erforderliche Pflege angedeihen zu lassen, aber viel trauriger und zugleich sündhaft, wo blöder Unverstand und seine Begleiter die eingewurzelten Vorurtheile, jeden wohlmeinenden Rath des Erfahrenen zurückweisen. Und dies geschieht so häufig aus — leidenschaftlicher Liebe zum Kinde. Jede Neigung und um so mehr ihre höhere Potenz, die Leidenschaft, muß stets durch die Vernunft geleitet und in gewisse Schranken

zurückgedrängt werden. Wo dies verabsäumt wird, wo nicht dem Thun die vollwichtige Ueberlegung vorausgeht, und wo die eigene nicht ausreicht, die eines anderen, an Erfahrung und Verstand Gereifteren nicht benutzt wird, da darf es wahrlich nicht Wunder nehmen, wenn die Endresultate großentheils ungünstig, bedauerlich ausfallen. Dank dem Himmel und der sich allmählig doch Bahn brechenden Aufklärung, daß man hin und wieder wenigstens, selbst in der minder intelligenten Klasse zur besseren Einsicht zu gelangen beginnt; jedoch eine weitere und allgemeinere Verbreitung bleibt dem sehnlichst erwünschten Zeitpunkte vorbehalten, wo Geburtsfrauen und Kindeswärterinnen von dem wahren Werthe einer einfachen, naturgemäßen und hiemit vernünftigen Kindererziehung durchdrungen, die, durch die Fortschritte der Neuzeit geläuterten Ansichten als die richtigeren erkennen, ihnen in den mannigfachen Klassen der Bevölkerung allgemeine Verbreitung und Anerkennung verschaffen, und auf solche Weise die alten herkömmlichen Mißbräuche, die den Stempel der Unvernunft an sich tragen, gegen ein vernünftiges und naturgemäßes Handeln vertauschen werden. Hat es doch förm=

lich bei Manchen den Anschein, als würde man von dem Grundsatze ausgehen, in dieser Beziehung nicht ein Haar breit von den veralteten Gewohnheiten weichen zu wollen, eben weil selbe von den Urgroßeltern herstammen. Ja, dann verhält sich die Sache wohl anders, dann müßte auch die Bildung im Allgemeinen der Rohheit weichen, denn diese hat gewissermaßen das historische Recht für sich. Mit den Fortschritten der Zeit hat auch die geistige Bildung des Menschen, dem namentlich darum zu thun war, wesentliche Fortschritte gemacht, in Folge deren er zu ruhiger Beobachtung und vorurtheilsloser Beurtheilung, so wie zur Erlangung gediegenerer und richtigerer Ansichten befähigt wurde. In wie weit diese geläuterten Ansichten auch auf die physische Erziehung des Menschen einen wohlthätigen Einfluß zu üben vermochten, erlaube ich mir in diesen Blättern durch die genauere Erörterung der einzelnen, zur kräftigen Entwicklung des kindlichen Organismus unumgänglich nöthigen Erfordernisse umständlicher zu besprechen; jedoch finde ich es, meinem speziellen Zwecke, die Erzielung des geraden Wachsthums des jugendlichen Körpers stets vor Augen habend,

angemessen, in dem zunächst folgenden ersten Abschnitte vorerst mannigfache, so häufig vorkommende Fehler der gewöhnlichen physischen Erziehung und ihre sehr zu beklagenden Folgen, unter denen, nebst der schwächlichen und zarten Constitution auch die Neigung zum Schiefwuchse hervorstechend wird, näher zu beleuchten. In dem späteren Abschnitte werden die Erfordernisse einer naturgemäßen und vernünftigen physischen Erziehung erörtert, und hielt ich es der besseren Uebersicht halber für gerathen, nach sorgfältiger Auseinandersetzung des zweckgemäßen Verhaltens der Mutter, so lange selbe noch den in der Entwicklung begriffenen Kindesorganismus in sich trägt, die Vorschriften einer naturgemäßen physischen Erziehung für den Zeitraum von der Geburt des Kindes bis zur Erlangung seiner volleren Reife nach den verschiedenen Alters- und Entwicklungsstufen in zwei Zeitabschnitte einzutheilen, und zwar:

1) Von der ersten Entwicklung des Kindes bis zum Zahnwechsel;

2) Vom Zahnwechsel bis zur Pubertät und volleren Körperreife.

Für jede dieser Lebensperioden sind die speziellen Verhaltungsregeln in Betreff der Hautpflege, der Bekleidung, der Wahl des Schlafgemaches, der Nahrung, der körperlichen Bewegung, des Genusses der freien Luft mit erforderlicher Genauigkeit angegeben, und werden auch die den einzelnen Altersstufen angemessenen, und namentlich die den Geist allmählig weckenden und ihn seiner höheren Ausbildung zuführenden Beschäftigungen besprochen, so wie bei der Pubertäts-Periode gewisse, die Genitalsphäre betreffende Momente in Anregung gebracht werden. Ich finde es um so nöthiger, alle die angeführten Punkte einer klaren Besprechung zu unterziehen, als eben von der sorgfältigen Beachtung und Würdigung dieser, durch vielfältige Erfahrung als ersprießlich erkannten Verhaltungsregeln die kräftige Entwicklung des Organismus abhängig ist, und eben diese allein kann uns in Folge der festeren und compacteren Formation des knöchernen Körpergerüstes, so wie durch den, in vollster Lebenskraft und Thätigkeit befindlichen Muskelapparat die sicherste Bürgschaft für das gedeihliche Wachsthum des Körpers leisten. Wo durch bereits

stattgehabtes, fehlerhaftes Verhalten während der ersten Lebensperioden nebst der minder kräftigen Körperentwicklung auch gewisse Uebelstände der Körperhaltung und des Wachsthums zum Vorschein kommen, da tritt allerdings auch die Nothwendigkeit ein, nebenbei zur Anwendung gewisser, ganz einfacher mechanischer Apparate, die jedoch weder durch Druck noch Pressung den Körper in seiner freien Entwicklung hemmen dürfen, Zuflucht zu nehmen, und diese mechanische Nachhilfe wird Gegenstand der Erörterung im letzten Abschnitte. Selbstverständlich werden die beiden, den Titel dieser Broschüre bildenden Fragen: „**Wie wird man schief? Wie wird man gerade?**" in den zwei ersten Abschnitten ihre möglichst vollständige Beantwortung finden, und zwar die erstere im nächstfolgenden ersten, wo die so häufigen, bedeutenden Mängel der physischen Erziehung zur Sprache kommen, die letztere im zweiten Abschnitte, welcher die Vorschriften einer natur- und vernunftgemäßen physischen Erziehung enthält. Im dritten Abschnitte werden die mechanischen Hilfsmittel zur Verbesserung der Körperhaltung und des beginnenden Schiefwuchses besprochen. Schließlich erlaube ich mir

an den geneigten Leser die Bitte, mein in diesen Blättern sich kundgebendes Streben mit freundlicher Nachsicht beurtheilen zu wollen, und indem ich hiermit Eltern und Erziehern die Resultate meiner mehr als dreißigjährigen Erfahrungen in der Orthopädie vorlege, ist es mein wärmster Wunsch, daß so manche darin gegebene Winke gewürdigt und zum Vortheile der Jugend benutzt würden.

Prag, im März 1863.

Der Verfasser.

Vorwort zur zweiten Auflage.

Das bereits herangetretene Bedürfniß einer zweiten Auflage dieses Buches war mir um so willkommener, als ich dabei gleichzeitig Gelegenheit finde, meinem wärmsten Dankgefühle für die, in mannigfachen medizinischen Journalen ausgesprochene, beifällige Würdigung desselben den vollsten Ausdruck zu geben. Nicht minder schmeichelhaft ist mir der Besitz eines eigenhändigen Schreibens des allgemein geehrten Ministerialrathes und Direktors des Franz-Josef-Kinderspitales, Professor Löschner, dessen lobende Aeußerungen in Betreff des Gesammtinhaltes dieser Schrift mich zu innigem Danke verpflichten. Mögen Eltern und Erzieher die in den vorliegenden Blättern ertheilten Winke und Rathschläge, welche die Früchte

meiner 38jährigen Erfahrung sind, aufs Sorgfältigste beherzigen, veraltete Vorurtheile abstreifen und in das vorgezeichnete Geleis einer rationellen physischen Erziehung der Jugend treten, und sie werden in der kräftigen und makellosen Ausbildung des jugendlichen Körpers ihren reichsten Lohn finden. — Heut zu Tage, wo die Anforderungen an die geistigen Kräfte der Jugend in stetem Wachsen begriffen sind, tritt die Nothwendigkeit einer zweckmäßig geregelten, auf streng rationelle Basis gestützten, physischen Erziehung, die selbst im zartesten Kindesalter schon zu beginnen hat, um so dringender hervor, wenn man nicht Gefahr laufen will, daß das regere intellectuelle Aufblühen ein allmähliges Dahinwelken, ein Schwinden der nicht zur gehörigen Entwickelung gelangten Körperkraft mit den so mannigfachen, daraus hervorgehenden körperlichen Gebrechen und Mängeln zur unausbleiblichen Folge habe.

Prag, im März 1868.

Der Verfasser.



Inhaltsverzeichniß.

Erster Abschnitt.

Zweiter Abschnitt.

Dritter Abschnitt.

Erster Abschnitt.

Wie wird man schief?

So ganz absonderlich auch der Titel dieses Abschnittes klingt, so hat er doch den ganz besonderen, und, wie ich glaube, nicht unvortheilhaften Zweck, auf gewisse, so häufig vorkommende Mängel der physischen Erziehung der Jugend aufmerksam zu machen, Mängel, die einerseits der kräftigen Entwicklung des kindlichen und jugendlichen Organismus im Allgemeinen bedeutende Hindernisse in den Weg legen, andererseits speziell das Erscheinen mannigfacher Uebelstände der Körperhaltung und des geraden Wachsthums begünstigen. Das Sprichwort sagt: „Durch Fehler wird man klug.“ Diese auf vielfältige Erfahrung gegründete Wahrheit können wir am nutzbringendsten verwerthen, wenn wir, mit ruhiger Besonnenheit und unbefangener Ueberlegung zu Werke gehend, durch die Fehler Anderer klug werden. Gar häufig pflegt die nachdrückliche Hindeutung auf gewisse Gebrechen und die ihnen zu Grunde liegen=

den Ursachen viel sicherer zum erwünschten Ziele zu führen, als wenn wir die zweckmäßigsten Verhaltungs-regeln und Vorschriften in trockener, dogmatischer Form hinstellen. Es ist übrigens ein unleugbares Factum, daß die Aufgabe, ein vollkommen gerade gewachsenes Kind schief zu machen, bei Weitem leichter wäre, als einen schon vorhandenen, und namentlich etwas weiter vorgeschrittenen Schiefwuchs wieder gänzlich zu beseitigen. Aus eben diesem Grunde wird es auch um so einleuchtender und dringlicher erscheinen, daß wir diesen Verhaltungsfehlern unsere besondere Aufmerksamkeit zuwenden, um mit desto größerer Sicherheit einem sich so leicht bildenden Uebel vorzubeugen, welches, wenn es einmal erst vorhanden, gar häufig dem Arzte, so wie den Betheiligten viele Sorgen bereitet, und in seinen höheren Graden eine Aufgabe liefert, deren vollkommene Lösung nicht selten mit sehr bedeutenden, wenn nicht unüberwindlichen Schwierigkeiten verbunden ist. Da eine zu zarte und schwächliche Constitution mit schlaffer Muskelfaser, minder fester Knochensubstanz den kindlichen Organismus auch zum Schiefwuchse disponirter macht, so dürfte es vor Allem erforderlich sein, die mannigfachen Mängel der physischen Erziehung, so wie die Mißgriffe betreffs der geistigen Ausbildung der Jugend vor Augen zu führen, als deren unausbleibliche Folge eine wesentliche Beeinträchtigung der organischen Ausbildung und kräftigen Körperentwicklung erscheinen muß.

Fehler der physischen Erziehung während des Zeitraumes von der ersten Entwicklung des Kindes bis zum Zahnwechsel.

Schon bevor das Kind das Licht der Welt erblickt, findet man das arme Geschöpf so häufig den mannigfachsten, seine Lebens- und Entwicklungsfähigkeit gefährdenden Einflüssen durch unzweckmäßiges, vernunftwidriges Verhalten der Mutter während der Schwangerschaft ausgesetzt. Während die eine, ihrer minder freien Beweglichkeit nachgebend, bei übrigens relativ vollkommenem Wohlbefinden den allergrößten Theil des Tages sitzend oder liegend zubringt, und sich äußerst wenig oder gar nicht dem stärkenden und belebenden Einflusse der freien Luft und Bewegung aussetzt, sieht man eine andere Mutter, ihre gesegneten Umstände gar nicht beachtend, die unzweckmäßigsten und anstrengendsten Körperbewegungen mit unverzeihlichem Leichtsinne vornehmen. Sie tanzt, sie schwimmt, sie reitet sogar, und wenn hin und wieder trotz dieses höchst widersinnigen Vorgehens die Entbindung doch glücklich von Statten geht, so werden die vorausgegangenen, gut gemeinten Ermahnungen der Vernünftigeren und Erfahreneren verhöhnt, als wenn nicht Mancher schon zum Fenster hinabgestürzt wäre, ohne sich beschädigt zu haben, und dennoch dürfte es wohl keinem Vernünftigen einfallen, einen Sturz aus dem Fenster als etwas Gefahrloses erklären zu wollen. Aber auch den vehe-

mentesten Gemüthsbewegungen, den leidenschaftlichsten Aufregungen sieht man Mütter ohne alle Rücksicht auf ihren kleinen Inwohner sich hingeben, als würde nicht dasselbe Blut in ihren, wie in des Kindes Adern wallen. Nun kommt noch bei Manchen die Eitelkeit, und läßt sie zur Verschönerung ihrer Taille ein Schnürleibchen anlegen, unbekümmert, ob die dadurch herbeigeführte Pressung der Unterleibsorgane und leicht veranlaßte Circulationsstörung der Gesundheit und dem Leben des Kindes mehr oder minder Nachtheil bringen können. Endlich noch die Diätsünden. — Diogenes sagte: „Ich esse, wenn ich Hunger habe." Diesen Grundsatz des griechischen Weltweisen pflegen manche Mütter noch etwas weiter auszudehnen, indem sie ohne alle Vor- und Rücksicht während ihrer veränderten Zustände ganz ungeregelt und widersinnig zu allen Tages- und Nachtzeiten Speise und Trank zu sich nehmen, bei der Wahl der Speisen und Getränke ihre Vernunft nicht zu Rathe ziehen, von bloßen Gelüsten — Schwangerschaftsunarten — sich leiten und bestimmen lassen, und auf solche Weise gar häufig zu mannigfachen gastrischen Störungen Veranlassung geben. Ob ihre, oder des Kindes Gesundheit für Gegenwart und Folge dadurch gefährdet werde, dies wird der Beachtung nicht werth gehalten. — Und hat das Kind unter so bewandten Umständen dennoch seine neunmonatliche Haft glücklich überstanden, so beginnt so häufig der menschliche Unverstand, von mannigfachen Vorurtheilen irre geleitet, auf das arme Wesen bald nach seinem Er-

scheinen derartig einzuwirken, daß im falsch begriffenen, vermeintlichen Streben, die gedeihliche Entwicklung des kindlichen Organismus zu fördern, derselben ganz im Gegentheil recht kräftig entgegengearbeitet wird. Von der geschäftigen Hand der Geburtsfrau sieht man ihm als ersten Labetrunk ein Purgirsäftchen einflößen, damit die ersten pechartigen Entleerungen des neugeborenen Kindes ja sicher herausbefördert werden, — ein Eingriff, der einerseits ganz überflüssig, andererseits auch nachtheilig ist. Ueberflüssig, weil das sogenannte Kindespech, wenn nicht ganz von freien Stücken, so doch sicher durch die erste, noch ganz wäßrige Milch der Mutter oder der noch jungen Amme entleert wird, — nachtheilig, weil durch dergleichen Purgirsäftchen der noch schwache Kindesmagen gereizt, und zu krankhafter Schleimabsonderung disponirt wird. Ich habe während eines Zeitraums von mehr als 30 Jahren meines ärztlichen Wirkens nie ein Purgirsäftchen zu reichen gestattet, und habe auch nie es zu bedauern Veranlassung gehabt, und wo hin und wieder es für nöthig befunden wurde, die Stuhlentleerung bei Neugeborenen zu befördern, da genügten in der Regel zur Erreichung dieses Zweckes einige Löffelchen Zuckerwasser, oder allenfalls ein einfaches Wasserlavement. — Um das neugeborene Kind von der ihm anhängenden Hautschmiere zu reinigen, wird selbes gewöhnlich ins Bad gesetzt. So zweckmäßig diese Reinigung des Hautorganes auch ist, so zweckwidrig wird dies häufig vorgenommen, indem man einen zu hohen Temperatur-

grad des Bades anwendet, und überdies das Kind zu lange in demselben verweilen läßt. Mit intensiv gerötheter, purpurfarbener Haut und in Folge der Kopfcongestionen förmlich betäubt, werden die Kinder aus dem Bade gehoben, und dergleichen Bäder werden wochen- ja monatelang Tag für Tag angewendet. Wen kann es befremden, wenn bei einem derartigen, mit dem Handeln eines Irrsinnigen nahe verwandtem Verfahren, einerseits durch die öfters veranlaßten Kopfcongestionen eine vorwaltende Neigung zu Hirnkrankheiten geweckt, andererseits zufolge des öfteren Einwirkens eines zu hohen Wärmegrades auf das Hautorgan dasselbe zu mannigfachem Erkranken mehr disponirt gemacht wird. Zahlreiche Erfahrung hat mir die volle Ueberzeugung verschafft, daß das täglich wiederholte warme Baden der Kinder, so wie das zu lange Verweilen derselben im Bade eine nicht zu übersehende Veranlassung zu dem in manchen Familien so häufigen Vorkommen akuter Hautausschläge werde. Namentlich ist der höchst wichtige Umstand in Erwägung zu bringen, daß durch die, auf solche Weise allmählig bewerkstelligte Verweichlichung des Hautorganes die peripherischen Nervenenden empfindlicher, reizbarer werden, und gleichzeitig an Resistenz- und Repulsivkraft verlieren, und hiemit den mannigfachen epidemischen und andersartig schädlichen Einflüssen der Atmosphäre weniger kräftigen Widerstand zu leisten im Stande sind. Aus eben demselben Grunde sieht man auch unter den eben angegebenen Umständen die Neigung zur Ver-

kältung um so bemerkbarer hervortreten. Ein ähnlicher, nicht minder großer Nachtheil erwächst aus dem zu warmen Bekleiden, so wie aus dem Mißbrauche des Einwickelns der Kinder in Federbetten. Was das Letztere anbelangt, ist es in Wahrheit Staunen erregend, welchen Höhepunkt der menschliche Unverstand in dieser Beziehung zu erreichen vermag. Sieht man doch häufig um die wärmere, ja selbst um die ganz warme Jahreszeit Kinder, die schon einen vollkommen hinreichenden Grad von Lebenswärme zu entwickeln, und sich darin zu erhalten im Stande sind, in dicke Federkissen gehüllt umhertragen. Man sieht, daß die Stirne des Kindes vom Schweiße trieft, daß das Federkissen, namentlich an der Rückseite des Kopfes ganz durchnäßt ist, und dennoch denkt man nicht daran, eine zweckmäßige Aenderung vornehmen zu wollen. Selbst die Arme müssen gewöhnlich miteingewickelt sein, damit sich das Kind durch die Bewegung der Hände nicht im Schlafe störe. Kann es uns bei so fabelhaft widersinnigem Zuwerkegehen befremden, wenn die Resultate einer derartigen, vollkommen vergriffenen physischen Erziehung sich so mangelhaft gestalten, wenn wir Körperconstitutionen erstehen sehen, die an und für sich höchst schwächlich, zu den mannigfachsten Formen scrofulöser und rhachitischer Leiden hinneigen? Wie soll sich aber auch die Körperkraft entwickeln können, wenn überdies auch alle anderen Bedingungen, unter denen ausschließlich ihr Gedeihen erhofft werden kann, fehlen! Wie soll der kleine Körper allmählig erstar-

ken, wie soll die Muskelkraft zur Ausbildung gelangen, wenn den Muskeln keine Gelegenheit gegeben wird, ihr, ihnen innewohnendes Streben nach Bewegung frei und ungehindert äußern zu können? Man streckt dem Kinde die beiden Füßchen, die Arme werden gleichfalls in gestreckter Richtung zu beiden Seiten des Körpers angelegt, und in solcher strammen militärischen Haltung wird das bedauernswerthe Geschöpf unbarmherzig in das Kissen eingepreßt, und in dieser Lage muß es wochenlang Tag und Nacht verharren mit nur wenigen Unterbrechungen, wo namentlich das Ueberwickeln oder Baden vorgenommen wird. Und dieses geschieht in dem thörichten Wahne, dem Kinde ein gerades Wachsthum zu sichern, während im Gegentheile durch die künstlich herbeigeführte Muskelschwäche einer späterhin leicht sich ausbildenden Disposition zu Krümmungen, namentlich der unteren Gliedmaßen und der Wirbelsäule unfehlbar Vorschub geleistet wird, um so sicherer, als auch das Knochensystem in seiner reiferen und festeren Ausbildung zurückbleiben muß. Was endlich die Nahrung des neugeborenen Kindes anbelangt, werden so häufig von den Müttern, so wie von ihren Leiterinnen, den Geburtsfrauen, so wesentliche Fehler begangen, daß als nothwendige Folge ein stetes Kränkeln des Kindes bemerkbar werden muß. Nährt die Mutter selbst ihr Kind, so scheint sie häufig ganz zu vergessen, daß sie selbst an eine etwas beschränktere Wahl der Nahrungsmittel gebunden sei, um nicht durch den Genuß schwer verdaulicher, unzweck-

mäßiger Kost dem Kinde schmerzhafte Stunden zu bereiten. Sind nur einmal einige Tage nach der Entbindung verstrichen, so werden ganz rücksichtslos fette, saure Speisen u. s. w. genossen, und tritt als natürliche Folge dieser groben Diätsünden bei dem armen Kinde Kolik, Diarrhoe, Erbrechen ein, dann wird von Außen und Innen auf das kleine, bedauernswerthe Geschöpf loscurirt, während es am gerathensten wäre, blos die Diät der Mutter zweckmäßig zu regeln, und bald würde das Kind seine Gesundheit wieder erlangt haben. Manche Eltern und Kindeswärterinnen halten es auch für zweckmäßig, den Kindern nebst der Mutter- oder Ammenmilch recht bald auch andere Nahrung zu reichen, und namentlich tritt dann der Milchbrei zuerst in die Reihe, von dem Tag für Tag ein- selbst auch zweimal eine ziemliche Quantität dem kindlichen Magen einverleibt wird. Sehen wir bei dieser Ernährungsweise das Bauernkind mitunter gut gedeihen, so dürfen wir nicht übersehen, daß dieses Kind, das Kind einer kräftigen Bäuerin und eines vielleicht noch kräftigeren Bauers ist, das übrigens bei nur halbwegs passender Jahreszeit den ganzen Tag über in freier, gesunder Luft sich befindet. Ganz anders verhält es sich bei den Kindern der Stadtbewohner. In der Regel von Geburt aus mit zarterer Constitution begabt, leben sie überdies unter den atmosphärischen Einflüssen der Stadt, die durchaus nicht derartig sind, daß von ihnen jene Stärkung und Kräftigung zu erhoffen wäre, wie dies bei dem fast ununter-

brochenen Aufenthalte in freier, gesunder Landluft der Fall ist. Die Luft ist ein viel zu wichtiges Erforderniß zur Erhaltung des Lebens und der Gesundheit, als daß es gleichbedeutend sein könnte, ob wir eine mehr oder minder reine, eine mehr oder minder sauerstoffreiche Luft einathmen. Die Luft, welche wir in größeren, bevölkerteren Städten, und namentlich in den Wohngebäuden zur Winterszeit athmen, kann wahrlich nicht viel zur Erstarkung des Körpers beitragen. Wir athmen zum Theile Luft ein, die schon ein Anderer ausgeathmet, und ihrer für den Organismus verwendbaren Bestandtheile bereits beraubt hat. Gesunde, freie Luft weckt eine regere Thätigkeit in sämmtlichen Funktionen, woran auch die Verdauungsorgane bedeutend partizipiren, und auf solche Weise wird es einleuchtend, daß auch dadurch der Landbewohner von seiner frühesten Kindheit eine schwerer verdauliche Kost viel besser vertragen könne. Unsere Stadtkinder bedürfen namentlich in der ersten Altersstufe ganz leicht verdauliche Nahrungsmittel, will man nicht stets mit Digestionsstörungen und ihren näheren und späteren Folgen zu kämpfen haben. Wer in der Absicht, sein Kind abzuhärten und zu stärken, es zu früh an die verschiedenartigsten Nahrungsmittel gewöhnen will, der läuft Gefahr, gerade das Gegentheil dessen, was er beabsichtigt, zu erzielen. Eben darum darf man auch in einem so wichtigen Punkte auf die Gewissenhaftigkeit und Ueberlegung der Kindeswärterinnen sich durchaus nicht verlassen, sie müssen überwacht, strenge überwacht werden, damit man nicht

in den traurigen Fall komme, ihre mangelhafte Pflichterfüllung hin und wieder schwer büßen zu müssen. Ich habe beiläufig um das Jahr 1845 einen Fall erlebt, den ich als warnendes Beispiel hier mitzutheilen für gut finde. — Eine Morgens wurde ich aufs Dringendste ersucht, das schwer erkrankte Kind eines Beamten zu besuchen. Händeringend kam mir beim Eintreten in die Kinderstube die Mutter entgegen und erzählte mir jammernd, daß ihr 1½ Jahr altes Knäbchen, welches den Tag zuvor noch ganz gesund gewesen, die Nacht über schon sehr unruhig geschlafen habe, und eben diesen Morgen bei ungemein schlechtem und verändertem Aussehen durch etwa eine Stunde von stetem Brechdrange und Würgen befallen worden sei, bis es endlich kurz vor meiner Dahinkunft unter der peinlichsten Anstrengung eine ziemliche Quantität geformten Kothes erbrochen haben soll. Seit diesem Momente liegt das Kind ganz ruhig, jedoch betäubt, nicht zu ermuntern. Die Wangen sind intensiv geröthet, die feuchte Stirn, so wie die vom Schweiß triefenden Kopfhaare zeigen noch deutlich, mit welcher hochgradigen Anstrengung das Erbrechen vor sich gegangen sei. Die Augen sind halb geschlossen, die Pupillen etwas erweitert, für Lichtreiz vollkommen unempfindlich, der Leib meteoristisch aufgetrieben, das Athmen geht mühselig und langsam von Statten, der Puls nicht bedeutend frequent, aber sehr unterdrückt. Ich ließ mir das vom Kinde Erbrochene vorzeigen. Es waren in der That zwei dunkelbraune, geformte Stücke, deren jedes beiläufig

einen Zoll im Durchmesser hatte, und von denen das eine gegen $1^1/_2$ Zoll lang, das andere etwas kürzer war. Um die Consistenz dieser Substanz genau zu untersuchen, zerdrückte ich selbe in dem leinenen Unterlagstuche, auf dem sie sich eben noch befanden, wobei es mich ungemein wunderte, durchaus keinen Kothgeruch dabei zu gewahren. In Folge dessen war mir sehr daran gelegen, zu erforschen, welche Nahrungsmittel das Kind den Tag zuvor genossen habe, und da ergab sich denn, daß das Kind, auf dem Schooße seiner Wärterin sitzend, Tags zuvor in der Küche, während sie im Gespräche mit den anderen Dienstleuten ihr Mittagsmahl zu sich nahm, öfters von ihrem Teller das Händchen voll Linsen in den Mund gesteckt habe, was erst bemerkt wurde, als schon eine ziemliche Quantität von dem Kinde genossen worden. Nun war wohl die Sache klar, aber die Folgen waren leider sehr traurig, denn die so ungemein heftige Anstrengung, mittelst welcher diese ziemlich consistente Masse durch Würgen und Erbrechen förmlich herausgepreßt wurde, kostete dem Kinde das Leben, indem es an einer dadurch veranlaßten Hirnapoplexie am nächstfolgenden Tage verschied. — Möge dieser höchst traurige Fall den Müttern zur Warnung dienen, die, ohne die strenge Gewissenhaftigkeit der Kindeswärterinnen zuvor aufs Sorgfältigste erprobt zu haben, ihnen oft mit unbegreiflichem Leichtsinne ganz getrost und sorgenlos das Leben und die Gesundheit ihrer Kinder anvertrauen. — — Hat die Mutter das Kind entwöhnt, so sieht

man gewöhnlich in Bezug auf die nun gewählte Diät nach zwei ganz entgegengesetzten Richtungen die gröbsten Fehler begehen. Während die eine ihr Kind meist blos mit Milch und Milchbrei, und dies in zu bedeutenden Quantitäten, nährt, und durch diese monotone Nahrung eine Schlappheit in den Verdauungsorganen herbeiführt, geht die andere von dem Gesichtspunkte aus, ein Kind müsse an jedwede Nahrung gewöhnt werden, und bei gänzlicher Außerachtlassung der dem zarten Alter des Kindes anzupassenden Wahl der Nahrungsmittel, wird ihm von allen Speisen, die eigentlich für Erwachsene nur geeignet sind, ohne Ausnahme gereicht, und in der Zwischenzeit überdies noch etwas Weiß- oder selbst auch Schwarzbrod, allenfalls auch Backwerk in die Hand gegeben. Ueberdies pflegen Eltern und Pflegerinnen, von dem Wunsche beseelt, das Kind bald recht kräftig und gut genährt zu sehen, es mit Nahrungsmitteln zu überhäufen. So sieht man häufig schon in diesem zarten Alter ein Kind zum Vielfraß förmlich erziehen. Die natürliche Gutmüthigkeit des Magens mißbrauchend, der manchmal qualitative und quantitative Diätsünden ungerügt vorübergehen läßt, wird er allmählig gewöhnt, immer größere und größere Aufgaben zu lösen, bis er endlich mit zunehmenden Jahren fast Unglaubliches zu leisten vermag. Abgesehen davon, daß die Ueberbürdung mit Nahrungsmitteln zu den mannigfachsten Digestionsstörungen gar häufig Veranlassung gibt, wodurch jedenfalls die normale Säftebereitung Schaden erleiden, die

kräftige Entwicklung des Körpers beeinträchtigt werden muß, ist überdies der Umstand nicht zu übersehen, daß die Gewohnheit, mehr zu sich zu nehmen, als erforderlich und der Gesundheit zuträglich ist, auch für die fernere Lebenszeit eine bleibende wird, und eben dadurch in jeder Altersstufe eigenthümliche Krankheiten hervortreten müssen. Ein anderer, sehr zu beachtender Uebelstand ist der, daß, wie schon erwähnt, Kindern außer ihren gewöhnlichen Mahlzeiten in ungeregelter Zwischenzeit noch andere Eßwaaren verabreicht werden. Auf diese Weise müssen die Vorgänge der Verdauung abnorm und aus ihrem normalen Geleise gebracht werden, denn, wenn Kinder von Neuem Nahrung bekommen, bevor die kurze Zeit zuvor genommene vollkommen verdaut und aus dem Magen weiter befördert ist, so muß nothwendiger Weise ein schon mehr oder minder verkochter Speisebrei mit einem noch gar nicht verkochten im Magen zusammentreffen, und daß hiedurch die Verdauung eine ganz ungeregelte, die Säftebildung eine fehlerhafte werden müsse, dürfte wohl leicht begreiflich sein. Wird bei so widersinnigem, diätetischen Verhalten überdies auch nicht darauf gesehen, daß die Kinder recht viel Bewegung, namentlich in freier, gesunder Luft vornehmen, so müssen die nachtheiligen Folgen um so rascher, um so ernster auftreten. Anstatt ihnen die vollkommene Freiheit ihrer Bewegungen zu gewähren, und sie, bevor sie noch zu gehen vermögen, auf einer, vor Beschädigung schützenden Unterlage kriechen, sich wälzen und ihre Muskel-

kräfte entwickeln und üben zu lassen, gewahrt man sie großentheils auf dem Arme ihrer Wärterinnen sitzend, und da in der Regel der Umstand, daß das Kind von seiner Wärterin gewöhnlich auf einem und demselben Arme getragen wird, unberücksichtigt bleibt, so erwächst eben daraus noch ein anderer, höchst wichtiger Nachtheil, indem durch die dabei statthabende schiefe Richtung des Beckens einerseits, so wie andererseits durch das stete Hinneigen des Kindes zu seiner Trägerin gar häufig, namentlich bei schwächlicher constitutionirten Kindern der erste Grund zum späteren Schiefwuchse gelegt wird. Ein Blick auf die entblößte Wirbelsäule eines schwächlichen Kindes, während es auf dem Arme seiner Wärterin sitzend sich befindet, dürfte genügen, um die zu befürchtenden Folgen dieses höchst unzweckmäßigen Verfahrens anschaulich zu machen. Ueberhaupt begeht man auch dadurch schon häufig einen bedeutenden Fehler, daß man Kinder früher, als gerathen und zweckmäßig, sitzen läßt, und zwar trifft der Nachtheil unter anderem den Halstheil der Wirbelsäule, indem es den Halsmuskeln noch an hinreichender Kraft gebricht, um den Kopf in gehöriger Richtung zu erhalten, wodurch selber eine Neigung nach vorwärts bekommt, die, wenn sie einige Zeit bestanden, dann leicht zur bleibenden Gewohnheit wird. Man erkennt den beginnenden Fehler sehr leicht, wenn man die Halswirbel untersucht, wo sich das allmählige Hervortreten des untersten Halswirbels öfters leider gar zu deutlich zu erkennen gibt. Daß das Vorgeneigttragen des Kopfes die Körper-

haltung verunstalte, dürfte wohl Jedem, dem ästhe-
tischer Sinn nicht ganz fremd ist, einleuchten. Läßt
man die Kinder zu zeitlich frei sitzen, so hat man
überdies sehr zu fürchten, daß bei dem Mangel der
erforderlichen Kraft, den Oberkörper gestreckt zu er-
halten, die Wirbelsäule allmählig nach rück- oder
seitwärts sich ausbiege, wodurch später sehr leicht der
runde Rücken oder der Schiefwuchs, oder mindestens
die Anlage dazu sich herausbildet. Ein anderer Feh-
ler, der dem Mangel an ruhiger Ueberlegung, so wie
der Ungeduld der Eltern und Kindeswärterinnen
hauptsächlich sein Entstehen verdankt, besteht darin,
daß oft viel zu zeitlich versucht wird, das Kind auf
seine, noch schwachen Beinchen zu stellen. Man
kann den Zeitpunkt nicht erwarten, wo in dem Kinde
von freien Stücken der lebhafte Drang erwacht, sich
aufzurichten. Tag für Tag werden Versuche vorge-
nommen, und daß diese zu einer Zeit, wo die Kno-
chen noch nicht die gehörige Festigkeit und Härte
haben, nicht zum Vortheile des geraden Wuchses der
Beine ausfallen können, läßt sich wohl im Vorhinein
mit ziemlicher Sicherheit bestimmen. Die Knochen-
röhren, noch zu schwach, zu nachgiebig, um die re-
lativ zu große Körperlast ohne Schaden tragen zu
können, müssen durch den starken Druck von oben
eine Biegung erleiden, und so kommen die mannig-
fach gebogenen Füße zu Stande, und so wird die
edle Menschengestalt einer Verkrüpplung Preis gege-
ben, die doch leicht zu verhüten gewesen wäre. Es
läßt sich überhaupt schwer begreifen, wie manche

Eltern von ihrer Vernunft so wenig Gebrauch machen, daß sie selbst in einer so wichtigen Angelegenheit, wie es die Erziehung der Kinder ist, ihr Handeln nicht der unumgänglich erforderlichen, ruhigen Ueberlegung unterziehen. So sieht man auch überdies diesen Fehler dadurch noch bedeutend vergrößern, daß man diese erzwungenen Gehversuche bis zur vollen Ermüdung der Kinder vornimmt, wodurch die Muskelkraft bei einem so zarten Geschöpfe mehr geschwächt und abgespannt, als gestärkt wird, was noch sicherer der Fall sein muß, wenn man die Kinder nach jener widersinnigen Methode, wo sie in Laufkörben oder Laufbänken ihre ersten Gehübungen vornehmen, oft weit hinaus über den Zeitpunkt der Ermüdung gehen oder stehen läßt. Haben die Kinder schon etwas Fertigkeit im Gehen erlangt, so sehen wir sie öfters an der Hand der Mutter oder Kindeswärterin Spaziergänge machen. So wohlthätig einerseits diese Spaziergänge wirken, namentlich, wenn selbe in freier Luft Statt finden, so ist es andererseits doch sehr zu bedauern, daß ihr Nutzen durch einen häufig vorkommenden Mißgriff betreffs der Führung des Kindes nicht nur bedeutend geschmälert, sondern sogar in offenbaren Nachtheil umgewandelt wird. Ich meine das Führen des Kindes an einer und derselben Hand, und namentlich, wenn die Mutter oder die betreffende Kindeswärterin ziemlich hoch gewachsen ist, und auf solche Weise die eine Schulter des Kindes anhaltend höher hinaufgezogen wird. Berücksichtigen wir, daß selbst bei ganz gereiften und übrigens vollkommen gerade

gewachsenen Individuen die unzweckmäßige Haltung des Oberkörpers beim Sitzen am Schreibpulte, namentlich, wo der Elbogen der schreibenden Hand auf dem Pulte ruht, während der des anderen Armes nach abwärts gerichtet ist, sehr häufig, selbst im Mannesalter noch Schiefwuchs zu veranlassen vermag, so kann es doch wahrlich nicht Wunder nehmen, wenn die Behauptung ausgesprochen wird, daß bei einem noch zarten Kindeskörper durch die öfters Statt habende und andauernde höhere Richtung der einen Schulter um so leichter und sicherer die Neigung zum Schiefwuchse geweckt werden könne. — Ich erwähnte oben, welche Fehler Eltern so häufig bei der so ungemein wichtigen Pflege der Haut bei neugeborenen Kindern sich zu Schulden kommen lassen; jedoch finde ich gar häufig ein nicht minder fehlerhaftes Zuwerkegehen in Bezug auf die Hautpflege bei schon erwachseneren Kindern. Die Einen begnügen sich damit, ihren Kindern jeden Morgen nur die sichtbaren Hautpartien, als das Gesicht, den Hals, die Hände reinigen, und einmal die Woche höchstens ein volles Reinigungsbad vornehmen zu lassen, während die Anderen jeden Morgen und selbst auch des Abends den Kindeskörper mit ganz kaltem Wasser begießen. Das erstere Verfahren trifft der Vorwurf der Vernachlässigung der gehörigen Hautpflege, während das letztere, als vermeintliche Abhärtungsmethode, doch etwas gewagt ist. Der rechte Weg dürfte sich wahrscheinlich auch hier so ziemlich in der Mitte befinden. Bei dem ersteren Verfahren kann in Folge der verab-

säumten Hautpflege der Körper unmöglich erstarken, bei dem letzteren wird so häufig Veranlassung zu Verkältungskrankheiten gegeben, die bei ihrer öfteren Wiederholung die beabsichtigte Kräftigung und Stählung des Körpers nicht sonderlich fördern können. Die Nachtheile des zu häufigen warmen Badens der Kinder wurden bereits in den früheren Zeilen besprochen.

Was die Bekleidung der Kinder anbelangt, gewahren wir abermals, daß gar häufig in zwei entgegengesetzten Richtungen die gröbsten Fehler begangen werden. Von falsch begriffener Vorsicht geleitet, finden es manche Eltern für gut, ihre Kinder bei dem leisesten kühlen, rauhen Lüftchen durch übermäßig warme Kleidungsstücke viel zu sorgfältig zu verwahren. Die Folge ist Verweichlichung des Körpers, zu bedeutende Empfindlichkeit für jeden Temperaturwechsel, und hiemit öfteres Erkranken. Werden einzelne Körpertheile zu warm gehalten, wie z. B. der Kopf durch zu warme Kopfbedeckung, der Hals durch warme Wollshawls, so kann man fest überzeugt sein, daß namentlich diese Theile es sind, die zum öfteren Erkranken vorzugsweise disponirt sein müssen. Ganz im Gegensatze mit dem Fehler des zu warmen Bekleidens der Kinder im Allgemeinen befindet sich die, auch auf vermeintliche Abhärtung abzielende Methode, wo man zur rauhen Winterszeit ganz junge Kinder mit kurzen, bis an die Wade kaum reichenden Strümpfchen, mit entblößten Knieen, die vor Kälte ganz blau sind, und freiem Halse an der Hand ihrer Eltern

einherschreiten sieht, von denen der Vater in warmen, stattlichen Winterrock gehüllt, die Mutter mit einem ganz dichten Wintermantel, Pelerine und Muff bekleidet ist. Wenn ich diesen grellen Contrast in der Kleidung des baumstarken, kräftigen Vaters mit der seines zarten, kaum fünfjährigen Knäbleins betrachte, so wird in mir stets der Wunsch rege, den Vater nur eine Stunde lang in einem Anzuge, wie er selbst für sein Knäblein zu wählen für gut befunden, bei rauher Witterung herumpromeniren zu lassen, damit er doch recht begreifen lerne, daß diese Kleidung für die rauhe Jahreszeit nichts weniger als genügend und zweckmäßig sei. Nicht die ruhige Ueberlegung, sondern vielfache, bittere Erfahrungen mußten es erst dahin bringen, daß man jetzt doch schon viel seltener dergleichen Pröbchen verrückten Handelns zu Gesichte bekommt. — Auch in Bezug auf die Kinderstube muß ich mir einige Bemerkungen erlauben: Wenn manche Familie eine Wohnung miethet, so wird bei übrigens selbst beschränkter Räumlichkeit doch immer so viel wie möglich getrachtet, die Eintheilung derartig zu treffen, daß das schönste oder eines der schönsten Zimmer zum Salon bestimmt werde, wenn auch bei Manchen viele, viele Wochen, ja selbst Monate verstreichen, bevor selber einmal benutzt wird, aber — die Kinderstube, die doch das schätzbarste Gut der Eltern in sich schließt, die großentheils Tag und Nacht die Kinder beherbergt, die findet man häufig abseits gegen den Hof zu gelegen — da kommt wenig Licht, selten die Sonne, nie gesunde

Luft hinein, um so häufiger aber der Arzt, und dies um so sicherer, als diese Stube weder täglich gehörig gelüftet wird, und man überdies zur Winterszeit so wenig scrupulös in der Temperatursbemessung ist, daß öfters eine Hitze von 18 bis 20 Graden und darüber daselbst zu bemerken ist. Ob übrigens das Zimmer seine Lage gegen die rauhe Nordseite habe, ob der Eingang desselben aus einem offenen oder unheizbaren Raume führe, das scheint manche Eltern nicht viel zu kümmern, wenn gleich ihre Kinder noch zart und schwächlich, und — Stadtkinder sind, und erst bei sich ergebenden Krankheitsfällen beginnen sie diese Uebelstände einigermaßen zu gewahren. Wie viel Veranlassung auf solche Weise eben zu häufigen Erkrankungen gegeben wird, bedarf wohl nicht erst einer klaren Auseinandersetzung.

Auch in Betreff der Construction der Lagerstätte der Kinder dieses Alters stoßen wir auf mehrfache Mängel, die sich theils auf die dadurch veranlaßte zu bedeutende Erwärmung während des Schlafes, theils in der unzweckmäßigen Lage in derselben beziehen. Um den Kindern ein recht weiches und warmes Lager zu verschaffen, legt man selbe häufig auf Federbetten, bedeckt sie auch mit einem Bettstücke, und durch mehrere Kopfkissen trachtet man die ihnen sehr zweckmäßig erscheinende, höhere Lage des Kopfes zu erzielen. Was nun den Nachtheil des zu starken Warmhaltens der Kinder im Allgemeinen anbelangt, wurde selber bereits besprochen, und daß übrigens eine zu weiche, nachgiebige Unter-

lage und das zu erhöhte Liegen mit dem Kopfe dem geraden Wachsthume des Kindeskörpers nicht sehr förderlich sein könne, dürfte wohl Jedem ziemlich leicht erklärlich sein.

Ein Punkt, in Betreff dessen nicht nur bei Eltern, sondern selbst auch bei den Aerzten noch sehr bedeutende Meinungsverschiedenheiten Statt haben, ist der der Diätbestimmung für diese Altersstufe. Während man von der einen Seite die Ansicht aussprechen hört, daß Kindern gar kein oder höchstens sehr selten und spärlich Fleisch gereicht werden solle, wird von der anderen Seite diese Ansicht gänzlich verworfen, und will man im Gegentheil die mehlige Kost auf ein Minimum reducirt wissen. Das Interessante bei dieser so auffallenden Meinungsdifferenz ist der Umstand, daß die Vertheidiger der ersteren Ansicht ihre Ueberzeugung dahin aussprechen, daß die Fleischnahrung bei Kindern die Wurmerzeugung begünstige, während ihre Widersacher dieselben nachtheiligen Folgen der mehligen Nahrung zuschreiben, und doch sind Beide insofern im Rechte, daß man in der That bei beiderlei Ernährungsarten häufig Eingeweidewürmer entstehen sieht, nur mit dem, meiner Beobachtung zu Folge Statt zu haben scheinenden Unterschiede, daß die vorwiegende Fleischnahrung mehr zur Bildung der Fadenwürmer, die mehlige, fette und leckere Kost zur Erzeugung der Spulwürmer vorzugsweise disponirt mache, doch glaube ich, daß auch die quantitativ fehlerhaften Nahrungsverhältnisse als Ursachen der Wurmerzeugung im Allge-

meinen nicht übersehen werden dürften. Daß die stärkmehlhaltige, stickstofflose Kost übrigens jedenfalls schwerer verdaulich sei, als die Fleischnahrung, die stickstoffhaltig ist, constatirt einerseits die Erfahrung, so wie dies andererseits auch dadurch erklärlich wird, indem die letztere, als die mit unseren organischen Bestandtheilen homogenere eben dadurch leichter assimilirbar sein muß. Eine gewisse Mannigfaltigkeit, ein Wechsel der Nahrungsmittel ist unstreitig für jeden, in seiner weiteren Entwicklung begriffenen Organismus ein höchst wesentliches Erforderniß, und daß in dieser Altersstufe stets monotone Nahrungsmittel, mögen selbe blos stickstoffhaltige, oder ausschließlich stickstofflose sein, der kräftigen Entwicklung und Ernährung des Körpers gewiß nicht förderlich sind, haben vielfache Erfahrungen dargethan, und eben so, wie es unleugbar ist, daß die verschiedene Art der Nahrungsmittel auf die körperliche Beschaffenheit des Menschen einen wesentlich verschiedenen Einfluß zu üben vermag, eben so ist es auch unbezweifelt, daß dies selbst auf den Charakter des Menschen, auf die Natur seines geistigen Lebens, auf die Art und Weise seines Temperamentes und seiner Gemüthsstimmung einen unverkennbaren Einfluß übe, und daher ist es durchaus nicht gleichbedeutend, ob die Nahrungsmittel blos stickstoffhaltige oder stickstofflose sind. Ein Blick auf die Thierwelt, auf die so hochgradige Wildheit der fleischfressenden Thiere, im Vergleich mit dem, im Allgemeinen viel milderen und sanfteren Charakter der Pflanzenfresser, dürfte zur

Bestätigung des Gesagten wohl hinreichend genügen. — Möge diese episodische Hindeutung auf die psychologische Wirkung der Nahrungsmittel, wenn gleichselbe zur speziellen Tendenz dieser Schrift keinen Bezug hat, doch als eine, für Eltern nicht ganz überflüssige Bemerkung erachtet werden. —

Ein Umstand, der bei der physischen Erziehung der heranwachsenden Kinder von manchen Eltern viel zu wenig beachtet wird, ist die Sorge für körperliche Bewegung und Genuß der freien Luft. Förderung der Kraftentwicklung ist Hauptzweck der physischen Kindererziehung, und diesem Zwecke handelt man gerade entgegen, wenn man Kindern aus übertriebener Sorgfalt für die Schonung und Reinhaltung der Kleidungsstücke, aus überspannter Aengstlichkeit und Furcht, daß sie fallen könnten, in ihrer natürlichen Lebhaftigkeit, in ihrem Drange zu laufen, zu springen, zu klettern zu enge Schranken setzt. Das stete Verhalten der Kinder zur Ruhe, zum Sitzen, das überflüssige Herumtragen derselben kann durchaus nicht anders, als schwächend, herabstimmend auf ihre Muskelkräfte wirken, wodurch auch die kräftige Ernährung und Entwicklung des Körpers im Allgemeinen Schaden leiden muß. Aber auch in Bezug auf den Genuß der freien Luft, die den Kindern ein höchst wichtiges, ja unentbehrliches Kräftigungsmittel bietet, lassen sich Eltern häufig bedeutende Fehler zu Schulden kommen. Ein etwas trüber Himmel, die kothige Straße, ein etwas rauheres Wetter, ein Bischen Schnee, all' dies bestimmt

sie, die Kinder von den so unumgänglich nöthigen Spaziergängen zurückzuhalten. Daß sie aber dadurch eine übermäßige Empfindlichkeit für Witterungseinflüsse, eine Verweichlichung des Körpers herbeiführen, das scheinen sie nicht begreifen zu wollen, trotzdem, daß ihre Kinder eben am meisten von den mannigfachsten Verkältungskrankheiten befallen werden. — Beobachtet man die Kinder mancher Eltern bei ihren Spaziergängen, so muß man häufig mit Bedauern bemerken, wie wenig Rücksicht auf die gehörige Körperhaltung genommen wird. Ob im Gehen das Kreuz gehörig eingezogen wird, dies wird gar nicht beachtet. Die Schulterblätter sieht man eine volle Hand breit flügelförmig auseinanderstehen, wodurch die vordere Brustwand abgeflacht, verengert erscheint, und mit der Zeit es auch wirklich wird. Die Füße werden nachlässig geschleppt, anstatt gehoben, der Kopf ist nach vorn geneigt. Wir sehen hier das treffende Bild der allgemeinen Muskelerschlaffung, die in der Regel der vernachlässigten Uebung und Kräftigung der Muskeln ihr Entstehen verdankt, die übrigens auch im Sitzen der Kinder durch die gebückte Haltung, durch das Einsinken der vorderen Brustwand, durch die Neigung des Kopfes nach vorn sich deutlich zu erkennen gibt. Durch die sträfliche Verabsäumung des unerläßlichen und unermüdeten, steten Erinnerns der Kinder, die zweckmäßige Haltung anzunehmen, verbleiben sie in ihrer üblen Gewohnheit, deren spätere Beseitigung mit manchen Schwierigkeiten verbunden ist. — Kinder viel

und andauernd zum Sitzen zu verhalten, ist höchst nachtheilig und daher verwerflich, denn einerseits wird der erforderliche rege Blutumlauf dadurch beeinträchtigt, und andererseits wird durch den anhaltenden Mangel an Bewegung eine allgemeine Verlangsamung sämmtlicher organischen Funktionen, so wie eine Erschlaffung im gesammten Muskelsysteme und namentlich in den Muskeln des Rückgrats herbeigeführt, wodurch großentheils der Grund zum Schiefwuchse gelegt wird. Bei der Erziehung der Mädchen stoßen wir gar häufig auf diesen Fehler, und eben deshalb gewahren wir bei ihnen vorzugsweise eine auffallende Neigung zum Schiefwuchse, dem aber in den allermeisten Fällen auch dadurch vorgebeugt werden könnte, wenn Eltern es sich zur strengen Pflicht machen würden, von Zeit zu Zeit den entkleideten, ganz aufrecht stehenden Körper ihrer Kinder, namentlich von der Rückseite, ganz sorgfältig zu betrachten, um jede beginnende Unregelmäßigkeit in der Haltung und im Körperbaue zu erspähen, was sich dem Auge leicht durch die gestörten symmetrischen Verhältnisse zu erkennen gibt. Ueberdies würde ich den Eltern rathen, auch die Richtung der Wirbelsäule derartig einer sorgfältigen Prüfung zu unterziehen, daß sie die den Rücken entlang herablaufenden, mehr oder weniger deutlich bemerkbaren Knöpfchen (Dornfortsätze) genau untersuchen, ob selbe, namentlich vom Halse angefangen bis in die Kreuzgegend in einer vollkommen geraden, senkrechten Linie gestellt sind. Man kann zu diesem Behufe sich auch eines dünnen Bändchens bedienen,

das man an einem der Knöpfchen der Halswirbel nach oben fixiren läßt, und nach abwärts straff angespannt an die hervorragendste Erhöhung des Kreuzes fest anlegt. Nun kann man mittelst zweier Fingerspitzen, die man allmählig von einem Knöpfchen aufs andere in abwärts schreitender Bewegung von oben herab gelangen läßt, genau die Richtung der Wirbelsäule beurtheilen. Werden sämmtliche Knöpfchen von dem straff nach abwärts gespannten Bändchen bedeckt, so kann man vollkommen beruhigt sein, indem keineswegs ein Fehler des Wuchses, sondern höchstens ein Fehler der Haltung vorhanden ist, und diesen zu beseitigen dürfte wohl für jeden erfahrenen Orthopäden keine schwierige Aufgabe sein. Weichen die Knöpfchen von der geraden, durch das Bändchen genau bezeichneten Linie ab, dann hat man es schon mit einem Fehler des Wuchses zu thun, und es handelt sich nur darum, wo und wie weit selbe von der geraden Linie abweichen. Kleine, den vierten Theil eines Zolles etwa betragende Deviationen lassen großentheils noch vollkommene Heilung zu, namentlich wenn selbe noch ganz junge, zarte Individuen treffen. Größere Abweichungen lassen der Hoffnung auf vollkommene Beseitigung des Uebels wenig Raum, doch läßt sich bei noch ganz jugendlichen, zarten Constitutionen, wo die seitliche Krümmung der Wirbelsäule bei stärkerem Vorbeugen des Oberkörpers bedeutend zurücktritt, und beinahe unmerkbar wird, bei einiger Ausdauer noch sehr viel leisten. Ich hatte bereits mehrere Fälle, wo die Wirbelsäulkrüm-

mung 4 — 5jährige Kinder betraf, und zwar war selbe in einem Grade vorhanden, der mich schon sehr fürchten ließ, daß meine Bemühungen nicht vom gewünschten Erfolge begleitet sein dürften, und doch habe ich bei gehöriger Unterstützung durch die mütterliche Fürsorge und durch mehrjährige Ausdauer ein Resultat zu erlangen vermocht, das sowohl der Kunst, als der höchst lobenswerthen Beharrlichkeit der Eltern gewiß Ehre machen mußte; jedoch — wie bereits erwähnt — der Zeitpunkt darf durchaus nicht übersehen werden, wo noch volle Streck- und Dehnbarkeit der Wirbelsäule vorhanden ist, denn wo diese schon fehlt, da schwindet auch die Hoffnung auf einen zu erzielenden Erfolg, und eben darum ist es wichtigste Pflicht der Eltern, den allerersten Anfängen dieses Gebrechens ganz sorgfältig nachzuspüren, um bei einer, für Mutter und Kind so höchst wichtigen Angelegenheit nicht in die Lage zu kommen, sich wegen Versäumniß und Vernachlässigung bittere Vorwürfe machen zu müssen. Wird alsdann bei der leisesten Wahrnehmung einer normwidrigen Haltung ein in diesem Fache erfahrener Arzt um Rath gefragt, so wird es im ersten Anbeginn des Uebels stets leicht sein, durch Ertheilung ganz einfacher Verhaltungsregeln Hilfe zu bringen. Statt dessen ist es leider gewöhnlich der Fall, daß Eltern diese sorgfältige Ueberwachung und genaue Untersuchung der Körperhaltung und des Wuchses vernachlässigen, hiemit die ersten Anfänge des Gebrechens übersehen, und dann erst, wenn man den Haltungs- oder Wachsthum-

fehler förmlich mit Händen greifen kann, den Arzt consultiren, dessen Aufgabe bei schon weiter vorgeschrittenem Uebel gar häufig eine äußerst schwierige wird. Ich erlaube mir einen auf das Erwähnte sich beziehenden Fall als hier am passenden Orte anzuführen: Vor einigen Monaten kam ein 17jähriges Fräulein in Begleitung einer ältlichen Frau, von welcher die erstere als ihre Ziehtochter aufgeführt wurde, zu mir, um sich ihres schiefen Wuchses halber Rath zu erholen. Der entblößte Rücken zeigte eine Ausbiegung des mittleren Drittheils der Wirbelsäule nach rechts. Die rechtseitigen Rippen waren hervortretender, mit ihnen auch das Schulterblatt, während auf der linken Seite eine schon ziemlich deutlich markirte Concavität zu bemerken war. Bei der Vornahme des Versuches, den Rücken durch Vorbeugen stark zu krümmen, war durchaus keine Ausgleichung oder Geradstreckung der gekrümmten Wirbelsäule zu erlangen. Auch zeigten sich bereits deutliche Anzeichen einer beginnenden Gegenkrümmung im unteren Drittheile, in deren Folge auch die rechte Hüfte schon etwas mehr hervortrat. Da übrigens die Patientin schon recht kräftig und fest entwickelt war, so sprach ich mein inniges Bedauern aus, ihr nicht mehr die vollkommene Beseitigung des Uebels verbürgen zu können, worauf die Arme in lautes Weinen ausbrach. Als ich die Frage an sie stellte, warum man nicht früher schon beim ersten Beginne sich nach Hilfe umgesehen habe, da das Uebel doch bereits mehrere Jahre bestehen müsse, antwortete sie schluchzend:

„Ich habe schon vor acht Jahren das Unglück gehabt, meine Mutter zu verlieren, und nun muß ich diesen Verlust doppelt büßen, denn meine gute Mutter hätte es gewiß nicht so weit kommen lassen.“ Mit innigem Mitleide vernahm ich diese Aeußerung, dachte mir aber, daß ich ihr mehrere Leidensgefährtinnen vorführen könnte, die wohl noch Mütter haben, die aber in ihrer Pflichtvergessenheit sich um die Haltung und den Wuchs ihrer Kinder nicht eher kümmerten, als bis das Uebel einen Grad erreicht hatte, wo jede Kunsthilfe sich schon als nicht ausreichend erweisen mußte.

Noch muß ich einen Punkt berühren, der seines, auf die kräftige Körperentwicklung höchst störend wirkenden Einflusses halber von ganz besonderem Belange ist; jedoch eigentlich in dieser Altersperiode gar nicht zu besprechen wäre, wenn nicht einerseits Eitelkeit der Eltern, andererseits Mangel an reiflicher Ueberlegung dazu Veranlassung geben würde. Ich meine den zu frühzeitigen Unterricht der Kinder. Mindestens bis zu Ende des fünften Lebensjahres im Allgemeinen sollte blos von physischer und moralischer Erziehung der Kinder die Rede sein, die geistige Erziehung dürfte sich blos auf die Beibringung leichter Begriffe beziehen; allein manche Eltern, von thörichter, unüberlegter Eitelkeit verleitet, lassen sich durch die auffallende geistige Befähigung ihres Kindes bestimmen, schon vor diesem Zeitpunkte zu einem geregelten Unterrichte zu schreiten. Werden Eltern auf diesen Fehler aufmerksam gemacht, da hört

man gewöhnlich als Entschuldigung: „Das Kind ist so geistig entwickelt, daß es förmlich spielend das Buchstabiren und das Bischen Schreiben erlernt." — Nun freilich transcendentale Philosophie kann man mit einem fünf Jahre alten Kinde noch nicht studiren; jedoch dürfen wir nicht vergessen, daß das Einprägen der mannigfachen Formen der Buchstaben und ihrer Laute für sich allein den Geist des Kindes nicht minder bedeutend anstrengt, als den Erwachsenen irgend ein höherer wissenschaftlicher Gegenstand. Und überdies das ruhige Sitzen dabei, auch dies muß in Anschlag gebracht werden, da Kinder dieses Alters außer der Essenszeit stets in körperlicher Thätigkeit, in Bewegung und auf den Beinen sein sollen, wozu sie auch ein natürlicher Drang führt. Verlangt ein in diesem Alter stehendes Kind viel zu sitzen, und namentlich, wenn es dabei unbeschäftigt bleibt, so kann man mit Sicherheit annehmen, daß sein körperliches Wohlsein gestört ist. Wird bei so zartem Körper der Geist zu frühzeitig angestrengt, so muß der Körper darunter nothgedrungen leiden, indem jede geistige Anstrengung, namentlich in diesem Alter einen höchst schwächenden Einfluß auf die Verdauung, auf die normale Säftebereitung ausübt, und daß auf solche Weise die kräftige Entwicklung des Körpers zu Schaden kommen müsse, läßt sich wohl sehr leicht begreifen. Eltern besitzen häufig die kindische Eitelkeit, Wunderkinder besitzen zu wollen, die durch ihr frühzeitiges Wissen und Können andere ihres Alters überstrahlen. Und wohin führt dies? Nebst

dem bedeutenden Nachtheile, den dadurch ihre körperliche Entwicklung erfährt, dürfen wir ja nicht übersehen, daß der zu frühzeitig angestrengte Geist späterhin gleichsam erlahmt, oder wenigstens in der Folgezeit durchaus nicht jene überraschend schnellen Fortschritte macht, als dies anfangs erhofft wurde, so daß solche Kinder gewöhnlich von denen, die früher weit hinter ihnen zurückstanden, dann auffallend überflügelt werden. Die Erfahrung lehrt, daß Kinder vom Lande, die zur Erlangung ihrer wissenschaftlichen Ausbildung nach der Stadt geschickt werden, häufig ein viel tieferes und gründlicheres Wissen erlangen, als unsere Stadtkinder. Fragen wir nach der Ursache, so tritt unter anderen besonders die in den Vordergrund, daß die Kinder vom Lande gewöhnlich erst später, das heißt zu einer Zeit, wo der Körper bereits mehr gereift und gekräftigt ist, zu ihren Studien gelangen. Kinder vor dem siebenten Jahre in die Schule zu schicken, ist somit jedenfalls zu widerrathen. Abgesehen von den Nachtheilen, welche die zu früh angeregten und angestrengten Geisteskräfte veranlassen, so bringt auch das enge Sitzen in den Schulbänken wesentlichen Schaden, da die Kinder bei ihrem besten Willen keine zweckmäßige Körperhaltung annehmen können, was namentlich beim Schreiben von großem Belange ist, und endlich die, durch den zahlreichen Besuch der Schulen verdorbene Luft, die doch wahrlich zur Förderung der Gesundheit und Körperkraft nicht beiträgt.

Fehler der physischen Erziehung während des Zeitraumes vom beendeten Zahnwechsel bis zur Pubertät oder volleren Körperreife.

Zwei wichtige Entwicklungsstufen wären überstanden, und das Kind tritt nun in jene Altersperiode, wo das Bedürfniß rege wird, die Geistes- so wie die Körperkraft zu einer höheren Ausbildung zu bringen. Auch in diesem Lebensalter bedarf der Knabe wie das Mädchen der vernünftigen Leitung von Seiten der Eltern, um nicht mannigfachen Gefahren Preis gegeben zu sein. Die körperliche Entwicklung, wenn auch bis jetzt gediehen, hat durchaus noch nicht jenen Grad der Reife, der Festigkeit erlangt, daß nicht zu befürchten wäre, sie könne in Folge unzweckmäßigen Zuwerkegehens in ihrem Fortschreiten gehindert und in ein falsches Geleise gebracht werden. Und in der That kommen die Fälle leider sehr häufig vor, wo der in seiner Blüthe begriffene Körper durch Mißgriffe der mannigfachsten Art mehr dem Verwelken nahe gebracht, als in seinem noch kräftigeren Aufblühen unterstützt wird. Von Furcht befangen, es könne Veranlassung zu Verkältungen gegeben werden, verabsäumt man die auch für dieses Alter unumgänglich erforderliche *Pflege und Abhärtung des Hautorganes*, das in seiner lebhaften Thätigkeit, in seiner regen Funktion der Aus- und Zufuhr stets wach erhalten werden muß, widrigenfalls man Gefahr läuft, den Körper von öfteren

Erkrankungen heimgesucht und in seiner kräftigen Entwicklung mehr Rück- als Fortschritte machen zu sehen. Wie soll ein nicht gehörig gekräftigtes und abgehärtetes Hautorgan den feindlichen Einflüssen der Witterung Trotz bieten? — Wie soll das nicht gehörig gereinigte Hautorgan, dessen Poren durch Schmutztheile verstopft sind, zur Ausscheidung unbrauchbarer Stoffe aus dem Körper geeignet sein? — Wenn die Oberfläche unseres Körpers nicht im normalen Zustande erhalten wird, so müssen auch die mannigfachen Bestandtheile und elektrischen Verhältnisse der Atmosphäre, welche durch die Haut eben auf den ganzen Organismus einwirken, in ihrem gewiß höchst wichtigen Einflusse gestört sein. Wenn ein Organ von so bedeutender Ausbreitung, wie das der Haut, durch mangelhafte Pflege und Beachtung zur Ausübung seiner zum gesunden Leben so höchst erforderlichen Funktionen unfähig wird, dann muß selbstverständlich der ganze Organismus darunter leiden. — In Betreff der Bekleidung der dieser Altersstufe angehörenden Jugend wird von Seiten der Eltern häufig so unzweckmäßig, so vernunftwidrig gehandelt, daß es förmlich den Anschein hat, als hätte man die reelle Absicht, den Körper seinem Ruin zuzuführen. In erster Reihe erscheinen hier die Schnürleibchen, die namentlich, wo sie bei einem noch zarten, schwächlichen Körper Anwendung finden, wahrhaft verheerend auf ihn wirken. Wenn eine Mutter sieht, daß ihr kleines Töchterlein ein junges Kätzchen oder Hündchen auf dem Arme herumträgt

und bei seinen Liebkosungen mit zärtlichem Ungestüm es an sich preßt, da wird die Mutter recht böse, da heißt es: „So ein kleines Thierchen darfst Du ja nicht viel drücken, sonst geht es zu Grunde," und ihr zartes Töchterchen läßt sie unbarmherzig um einen so wichtigen Körpertheil, der die Centralorgane der Verdauung und der Blutcirculation, so wie die Lungen umschließt, ein so beengendes und die Funktionen dieser Organe so beeinträchtigendes Kleidungsstück anlegen. Und dies geschieht in der Absicht, dem Körper eine schöne Taille zu verschaffen. Ob die übrige Gesundheit darunter leidet, ob der Organismus durch diese Beengung in seiner freien, keine Fesseln vertragenden Entwicklung gestört und gehemmt wird, das dünkt den Eltern minder beachtenswerth. Eine schöne, zarte Taille muß um jeden Preis verschafft werden, und um diese löbliche Aufgabe ja sicher zu lösen, wird im vernunftlosen Handeln recht zeitlich damit begonnen, um, so lange der knöcherne Schutz jener so wichtigen Organe nachgiebig und recht geschmeidig ist, die beabsichtigte, ganz naturwidrige Form zu bilden. — Zwei Jahre sind verstrichen. — Wir sehen das große, kunstvolle Werk gelungen. Eine mit zwei Händen zu umfassende Taille ist durch die eifrigen, unablässigen Bemühungen aus der sorgsamen Hand der zärtlichen Mutter hervorgegangen. — Und wieder sind zwei Jahre verstrichen. — Wir sehen die schlanke Jungfrau mit ihrer bezaubernd schönen Taille unter Athemnoth und Herzklopfen eine Treppe hinaufgelangen, —

wir sehen sie auf einem Balle, wo sie mit stürmisch wogender Brust, stets nach Athem haschend, in einem Rundtanze eben begriffen ist, und unglücklicher Weise lockt eben diese wunderschöne Taille so viele Tänzer heran, daß man nach einiger Zeit die einer Ohnmacht nahe Tänzerin am Arme ihrer Mutter aus dem Salon geleiten sieht. Schnell wird im Nebenzimmer das Schnürleibchen geöffnet, — die Fesseln sind gelöst, — der Körper hat seine Freiheit, das Befinden ist wieder gut, aber — kaum bis zum nächsten Balle. — Und abermals sind zwei Jahre verstrichen. — Wir sehen dieselbe Gestalt, jedoch mit bleichen Wangen, tiefliegenden, matten Augen, am Arme eines durch die schöne Taille eroberten Gemahles hüstelnd einherschleichen. Nach überstandenem, höchst unglücklichem Wochenbette nimmt sie eben heute eine ihrer ersten Promenaden vor. Ein vom Arzte dringend angerathener, mehrmonatlicher Séjour in freier, gesunder Landluft, so wie die streng empfohlene Beseitigung des Schnürleibchens vermochten ihr wieder zu einer etwas festeren Gesundheit zu verhelfen. Sie kommt vom Landaufenthalte zurück nach der Stadt, ihr Aussehen ist besser, aber — ihre Taille, ihre schöne Taille ist verschwunden, und an ihrer Stelle gewahrt man nun eine auffallende Neigung zur schiefen Haltung, die im Laufe der nächsten Jahre zum completen Schiefwuchse herangebildet erscheint. Dies ist das treue Bild der traurigen Folgen dieses höchst unvernünftigen Zuwerkegehens, und wenn ich von der allmähligen Umwandlung der früher

so imposanten, durch die methodische Anlegung des Schnürleibchens erlangten Taille in deutlich ausgesprochenen Schiefwuchs spreche, so ist dies eine, durch vielfältige Erfahrung bestätigte Thatsache, die darin ihre volle Erklärung findet, daß die durch den anhaltenden Druck des Schnürleibchens in ihrer Thätigkeit und Kraftentwicklung gehemmten Rückenmuskeln allmählig in einen Zustand von Unthätigkeit und höchster Schwäche versetzt werden, wodurch es ihnen alsdann gänzlich unmöglich wird, für sich allein den Körper in gestreckter, gerader Richtung zu erhalten. Ueberdies ist man sehr im Irrthume, wenn man glaubt, daß es nur die schmale Taille sei, von der ein schöner Wuchs, eine edle Haltung abhänge. Ich habe sehr häufig bei übrigens nichts weniger als schöner, edler Haltung ganz schmale Taillen, und vice versa bei auffallend schönem Wuchse Taillen beobachtet, die wohl schön geformt, aber keineswegs den überraschend schmalen anzureihen waren. Ist die Wirbelsäule in der Lendengegend leicht nach vorn eingebogen, von da an aber bis zum Hinterhaupte schön gestreckt, sind die Schultern gehörig nach rückwärts gestellt, so daß zwischen beiden Schulterblättern nur 3 — 4 Finger eingelegt werden können, wodurch auch der vordere Theil des Brustkastens gewölbter hervortritt, dann kann man, namentlich bei übrigens proportionirtem Körperbaue, sowohl die Haltung als den Wuchs als vollkommen entsprechend bezeichnen, und dieses Resultat kann und muß derartig erlangt werden, daß der angestrebte

Vortheil nicht vielfach von dem Nachtheile aufgewogen werde, welchen die angewandten Mittel zur Folge haben. Die Art der Körperbekleidung muß für die Jugend beiderlei Geschlechts im Allgemeinen so beschaffen sein, daß sie nicht dem, in seiner Entwicklung begriffenen Körper durch Druck und Pressung Hindernisse darbiete, oder seine vollkommen freie Bewegung beeinträchtige. Daß übrigens die Extreme des zu warmen, so wie des zu leichten Bekleidens gemieden, und nicht einzelne Körpertheile vorzugsweise übermäßig warm gehalten werden sollen, bezieht sich selbstverständlich auch auf diese Altersstufe; jedoch dürfte zu berücksichtigen sein, daß die jetzt schon weiter vorgeschrittene Körperkraft der rauheren Jahreszeit mehr Trotz zu bieten im Stande sei. — Rücksichtlich der Wahl der Schlafstuben für Individuen dieses Alters werden häufig dieselben Fehler begangen, deren ich schon früher Erwähnung machte. Ueberdies findet man leider sehr oft, daß in einem nicht geräumigen Schlafzimmer zu viele Kinder untergebracht werden, oder man läßt selbst zwei Kinder in einem Bette schlafen. Das Eine wie das Andere, und namentlich das Letztere, dessen besondere Nachtheile späterhin noch besprochen werden sollen, ist der Gesundheit und dem kräftigen Gedeihen der Jugend durchaus nicht förderlich. — In Bezug auf die Construction der Lagerstätte wurde bereits oben des nachtheiligen Einflusses des Schlafens auf und unter Federbetten Erwähnung gemacht, und dürfte hier nur noch die

Bemerkung beizufügen sein, daß unter den schädlichen Folgen des Schlafens auf zu warmem Lager in dieser Altersstufe auch an die Gefahr der zu frühen Erregung des Geschlechtssinnes zu erinnern sei. — Was den Punkt der Diät anbelangt, wird namentlich in dieser Altersperiode im Allgemeinen der Fehler begangen, daß man unter den Nahrungsmitteln vorzugsweise den mehlhaltigen den Vorzug zu geben pflegt, und hauptsächlich aus dem Grunde, weil Kinder dieses Alters gewöhnlich eine ganz besondere Vorliebe dafür zeigen. Die mehlhaltige Kost enthält wohl sehr viel Nahrungsstoffe, ist aber viel schwerer verdaulich als die Fleischkost, die an und für sich viel leichter assimilirbar vom Magen direct ins Blut gelangt, während die stärkemehlhaltigen Speisen großentheils im Darmkanale die wichtigsten Veränderungen zu überstehen und mannigfache Metamorphosen durchzumachen haben, bevor sie in die Blutmasse überzugehen vermögen. In Folge ihrer schwereren und langsameren Umwandlung gibt eben diese mehlhaltige Kost Veranlassung zur Schleimbildung, zur Blähungserzeugung, zu mannigfachen Verdauungsbeschwerden, und da sie minder fähig ist, eine kräftige Blutmasse zu erzeugen, so weckt sie auch die Anlage zur Scrofulose in ihren verschiedenartigsten Formen und Abstufungen. Hiemit kann es durchaus nicht gebilligt werden, wenn jugendlichen, dieser Altersstufe angehörigen Individuen vorzugsweise Mehlkost gereicht wird, um so weniger, wenn, wie bei unseren Stadtkindern, der den Stoffwechsel mächtig

fördernde Einfluß einer gesunden, sauerstoffreichen Luft, und die gleichzeitig erforderliche, tüchtige Körperbewegung abgeht. Bildet sich einmal die Anlage zur Scrofulose, so kann man auch fest überzeugt sein, daß bei der gewöhnlich damit vergesellschafteten schlaffen Muskelfaser, weicheren Knochen- und Knorpelsubstanz auch die Disposition zum Schiefwuchse nicht fern ist. Aber auch ein zu bedeutendes Prävaliren der Fleischnahrung bringt in dieser Altersperiode wesentliche Nachtheile, von denen ich namentlich den hervorzuheben mich bemüßigt finde, daß dadurch außer mehreren anderen Causalmomenten, die ich später zu erörtern mir erlauben werde, zur frühzeitigen Erregung der Geschlechtssphäre und ihren mannigfachen, sehr traurigen Folgen Veranlassung gegeben wird. — Sehr häufig ist es leider auch der Fall, daß bei Kindern dieses Alters die so unumgänglich nöthigen Körperübungen behufs einer geregelten Entwicklung der Muskelkräfte vernachlässigt werden. Die Gründe, welche manche Eltern dagegen vorbringen, sind so wenig stichhaltig, daß es lächerlich wäre, sie zu beachten. Da heißt es z. B., daß durch das Turnen selbst ruhige Knaben zu tollkühnen Wagehälsen umgeschaffen würden, daß die anstrengenden Körperübungen ihnen jede Feinheit in den Bewegungen raube und ihnen mehr das Gepräge der Plumpheit gäbe. Ich glaube, wenn in einem Knaben mehr Muth, mehr Körperkraft geweckt wird, so sind dies Eigenschaften, die für sein späteres Mannesalter von höchster Wichtigkeit sind, die überdies

auch der gedeihlichen Entwicklung des Geistes mächtigen Vorschub leisten, und hiemit kann dies doch keineswegs als ein Nachtheil angesehen werden, und wenn man behauptet, daß namentlich bei Mädchen in Folge des Turnens die Hände, die Arme zu kräftig entwickelt werden, daß ihre Lebhaftigkeit zu bedeutend gesteigert, die weibliche Zartheit dadurch mehr in den Hintergrund gedrängt wird, so sind dies sämmtlich Befürchtungen, die bei gehöriger Wahl gewisser, ausschließlich für das weibliche Geschlecht bestimmter Körperübungen in ein Nichts zerfallen, und überdies dürfte eben das weibliche Geschlecht diese Körperkraftübungen um so mehr benöthigen, als bei ihnen das gewohnte Stillsitzen der erforderlichen Entwicklung der Muskelkraft wesentlichen Eintrag macht. Aber auch Knaben müssen durch zweckmäßige Turnübungen einen höheren Grad von Gewandtheit, von körperlicher Leichtigkeit erlangen, und hiemit ist auch die Furcht vor Plumpheit in den Bewegungen eine höchst ungegründete. Ist übrigens Bewegung eine Hauptbedingung der gedeihlichen Körperentwicklung im Allgemeinen, so muß sie auch um so größeren Nutzen bringen, wenn sie mit dem erforderlichen, häufigen Genuß der freien Luft verbunden ist; jedoch auch darin wird in dieser Altersperiode, wo der Körper doch schon mehr entwickelt und kräftiger ist, gefehlt. Sowohl Knaben als namentlich Mädchen läßt man bei rauher, feuchter Witterung gern das Zimmer hüten, damit sie in Folge der ungünstigeren Witterungseinflüsse nicht Schaden leiden, und

vergißt, daß man sich auf solche Weise Treibhauspflanzen erzieht, die durch diese Verweichlichung nur schwächlicher, empfindlicher und zum Erkranken disponirter werden. Wie kräftig, wie hoch wächst die Ceder am Libanon heran, wo sie auf einem Gebirge, das 12,000 Fuß über die Meeresfläche erhaben und von ewigem Schnee bedeckt ist, den heftigsten Stürmen Trotz bieten muß. Wo immer sonst dieser Baum vorkommt, er erreicht nirgends das hohe Alter von 2000 Jahren und dabei liefert er ein so dauerhaftes Holz, daß es stets von Würmern und Fäulniß unangetastet bleibt. — Wenn gleich mit dem Eintritt in diese Altersstufe es Pflicht der Eltern wird, für die allmählige Ausbildung der Geisteskräfte ihrer Kinder Sorge zu tragen, so gewahren wir leider eben dabei häufig die widersinnigsten Mißgriffe, indem die Geisteskräfte gar oft unverhältnißmäßig angestrengt werden, und der Grundsatz ganz unbeachtet bleibt, daß jede zu bedeutende Anstrengung irgend einer Kraft, bevor das betreffende Organ seine gehörige und volle Festigkeit erlangt hat, mit großer Gefahr für dasselbe verbunden sei. Durch zu frühe Bethätigung und Anstrengung der Geisteskraft wird übrigens die Lust zum Lernen nicht angeregt, sondern zum Schwinden gebracht. Man läßt das Kind eine Menge Verse, trockene Formeln und Regeln, viele ihm nicht bekannte Begriffserklärungen auswendig lernen, die der kindliche Geist einerseits nicht zu fassen vermag, andererseits zum Glücke seines künftigen Lebens wieder vergessen muß.

Daß übrigens die unverhältnißmäßig große Anstrengung der Geisteskräfte auf Kosten des noch nicht vollkommen gereiften Körpers Statt finde, daß dieser dadurch in seiner Kraftentwicklung zurückbleiben müsse, das wolle man doch nur reiflich überlegen, um ja nicht in die höchst traurige Lage zu kommen, bei dem Anblicke seines körperlich und geistig verbildeten Kindes sich bittere Vorwürfe machen zu müssen. — Ein anderer Uebelstand, der sowohl auf den Körper, als auf den Geist der Jugend einen wahrhaft verheerenden Einfluß ausübt, ist das zu frühe Erwachen des Geschlechtstriebes und seine sündhafte Befriedigung durch Selbstbefleckung, ein Laster, das gewöhnlich durch fehlerhafte physische und moralische Erziehung geweckt wird. Es ist ein herzzerreißender Anblick, einen jugendlichen, im Aufblühen begriffenen Körper am Rande eines Abgrundes zu sehen, dessen Tiefe er nicht kennt, weil die Sorglosigkeit, Unwissenheit und Unerfahrenheit der Eltern und Erzieher es einerseits versäumten, ihn durch zweckmäßige moralische Hilfsmittel vom ersten Betreten dieses Verderben bringenden Weges abzuhalten, andererseits durch eine gänzlich vergriffene physische Erziehung das zu frühe Erwachen des Geschlechtstriebes sogar begünstigten. Wenn Eltern in der Wahl derer, denen sie ihr Kind anvertrauen, oder mit denen es umgeht, ohne selbe ganz genau zu kennen, zu prüfen und zu überwachen, sich leichtsinniger Weise die größte Unvorsichtigkeit zu Schulden kommen lassen, wenn Eltern und Erzieher nicht Alles aufbieten, um ihre

in dieser Altersperiode stehenden Kinder möglichst vom Müssiggange abzuhalten, wenn sie nicht stets mit höchst wachsamem Auge sie in allem ihren Thun und Lassen begleiten, um jede, wenn auch noch so geringfügig scheinende schädliche Veranlassung, als: Druck oder Reibung der Geschlechtsorgane durch Kleidungsstücke, oder sonst wie immer, oder ein zu warmes Verhalten, wie bei Schlafen auf Federbetten, fern zu halten, dann kann es wahrlich nicht befremden, wenn der auf solche Weise zu früh geweckte Geschlechtstrieb die Jugend auf die schauderhaftesten Abwege bringt, welche die Körperkraft erschöpfen und zur Entnervung, zum Siechthume führen. Insofern als die dadurch herbeigeführte Schwächung des Gesammtorganismus und der dabei vorwaltende Reflex auf das Rückenmark auch in orthopädischer Beziehung von größter Bedeutenheit ist, finde ich es meinem Zwecke entsprechend, eine Symptomenskizze zu entwerfen, die uns das Bild dessen vor Augen führen soll, der in Folge des zu frühen Erwachens des Geschlechtstriebes dem schauderhaften Laster der Selbstbefleckung verfallen ist, und mögen Eltern und Erzieher dieses Bild ihrer Erinnerung fest einprägen, um aus diesen sich mehr oder minder bemerkbar machenden Erscheinungen dem lasterhaften Thun der Jugend baldmöglichst und sicher auf die Spur zu kommen, und durch geeignete Maaßregeln nach besten Kräften dagegen wirken zu können: Wir gewahren ein blasses, erdfahles Gesicht mit schlaffen, welken Wangen, bleichen Lippen, mit trüben, in ihre Höh-

len zurückgesunkenen, dunkel umränderten, scheuen Augen, die beim scharfen Ansehen stets herumirren, oder nach abwärts gerichtet werden. Der Gesichts-teint ist gewöhnlich unrein durch Blüthchen an Stirn, Nase und Wangen, die Arme hängen wie schlaff herab, der Gang ist mehr schleppend, die gesammte Muskulatur ist in einem Zustande von Abspannung und Erschlaffung, daher auch das längere Stehen oder ein kurzer Spaziergang unverhältnißmäßig er-müdet. Die Gemüthsstimmung ist höchst grämlich, reizbar, dabei ist auch eine auffallende Furchtsamkeit und Schreckhaftigkeit vorhanden. Die Stimme ist matt, hohl, kraftlos, bebend, — großer Hang zur Einsamkeit und besonders langes Verweilen an dunklen Orten und in heimlichen Gemächern, Gleichgültigkeit gegen lebhafte Spiele und Vergnügungen, stetes Meiden gesellschaftlicher Kreise, Zurückgezogenheit vom Umgange mit dem anderen Geschlechte, — lan-ges Verharren im Bette, spätes Einschlafen mit stets unter der Bettdecke verborgenen Händen. Die Sinne sind wie abgestumpft, das Fassungsvermögen bedeu-tend gesunken, daher auch die Unaufgelegtheit zu geistigen Beschäftigungen. Die Gegenwart mehrerer oder der meisten dieser angeführten Symptome gibt uns einen ziemlich sicheren Fingerzeig, daß der Hang zur widernatürlichen Geschlechtstriebs-Aufregung und Befriedigung vorhanden sei, wogegen baldmöglichst die kräftigsten Maßregeln zu ergreifen sind, widrigen-falls man Gefahr läuft, jugendliche Individuen in be-jammernswerthe Siechlinge umgewandelt, den mannig-

fachsten Krankheiten und selbst dem Tode frühzeitig entgegeneilen zu sehen. Diese treu der Wahrheit geschilderten Folgen sind, wie ich glaube, abschreckend genug, um nicht Eltern und Erzieher bestimmen zu sollen, mit größter Aufmerksamkeit die Jugend zu überwachen, und Alles strengstens zu vermeiden, was den Geschlechtssinn, der noch eines mehrjährigen Schlafes benöthigen würde, aus demselben zu frühzeitig zu wecken im Stande wäre. Da dürfte aber auch nicht, wie dies gar häufig der Fall ist, durch zu kräftige, gewürzhafte, reizende Kost, durch übermäßigen Fleischgenuß, oder gar durch Darreichung spirituöser Getränke erregend auf die Geschlechtssphäre gewirkt, da müßte auch die Lectüre der Jugend einer sorgfältigen Prüfung unterzogen werden, um daß nicht Bücher in ihre Hände gelangen, die sie mit Dingen bekannt machen, die ihnen lange noch fremd sein sollen, die durch ihren die Phantasie sinnlich erregenden Einfluß den verderblichen Keim in ihr noch unverdorbenes Gemüth pflanzen, da müßte auch das stundenlange Unbewachtlassen der Kinder, so wie das Beisammenschlafen zweier Kinder in einem Bette streng gemieden werden. — Ein anderer Umstand, der hier nicht mit Stillschweigen übergangen werden kann, sind gewisse Beschäftigungen der Jugend, die entweder in ihren indirecten Folgen auf die Körperkraft und das Muskelleben schwächend, herabstimmend einwirken, und hiedurch eben das kräftige, gerade Wachsthum der zarteren Jugend gefährden, oder durch das eigenthümliche, körperliche, durch

die besondere Art der Beschäftigung bedingte Verhalten direct auf die Körperhaltung und den Wuchs nachtheilig einzuwirken vermögen. So z. B. halte ich das Reiten für das Knabenalter durchaus nicht zweckmäßig. Die andauernde Erschütterung und Reibung der mit dem Sattel in unmittelbare Berührung kommenden Organe üben einen schädlichen Reiz auf die Geschlechtsorgane aus, und können hiemit leicht Veranlassung zum frühen Erwachen des Geschlechtstriebes geben. Eben so und aus demselben Grunde verwerflich ist für Knaben das in neuerer Zeit so beliebt gewordene Tanzen, wo Tänzer und Tänzerin einander so genähert erscheinen, daß sie unwillkürlich an das siamesische Zwillingspaar erinnern. — Das Kegelspiel, namentlich im Freien, bietet eine der Gesundheit förderliche Beschäftigung, die jedoch mehr gereifteren, festeren Individuen zu empfehlen ist; jedoch der minder reifen und zarter constitutionirten Jugend kann dieses Spiel, namentlich in seiner öfteren Wiederholung und längeren Dauer, wobei vorzugsweise die Muskeln der einen Körperseite in bedeutend angestrengte Thätigkeit versetzt werden, leicht wesentlichen Nachtheil bringen, indem es selbst die Anlage zum Schiefwuchse zu wecken, oder das bereits beginnende Uebel namhaft zu verschlimmern vermag. Ueberhaupt sind alle Spiele, bei denen vorzugsweise stets ein und derselbe Arm intensiv angestrengt wird, der zarteren Jugend gewiß nicht zuträglich. — Die armen Mädchen, die man zum besonderen Nachtheile ihrer kräftigen physischen Ent-

wicklung mehr sitzend, oder mindestens ruhig, öfters auch schon frühzeitig im Hause nutzbringend beschäftigt wissen will, werden namentlich durch unzweckmäßige Wahl dieser Beschäftigungen nicht selten der Gefahr der schlechten Körperhaltung oder selbst des Schiefwuchses ausgesetzt. So z. B. läßt man jugendliche Individuen, die eigentlich selbst noch Kinder sind, schon zum Herumtragen kleinerer Kinder verwenden. Man bestimmt sie zum Plätten der Wäsche, zum stundenlang anhaltenden Sitzen am Stickrahmen, wobei der eine Arm stets mehr in Anspruch genommen, die eine Schulter in eine höhere Stellung versetzt wird. Muß man da nicht bedauern, daß diese armen Mädchen nicht in vernünftigere Hände gerathen sind? — Das Zeichnen, wenn es nicht zu anhaltend, mehrere Stunden hintereinander fortgesetzt wird, bietet wohl eine der Jugend höchst nützliche Beschäftigung; jedoch stoßen wir auch dabei auf einen höchst wichtigen Uebelstand, indem der Lehrer häufig seine Pflicht wohl insofern aufs Genaueste zu erfüllen bemüht ist, daß er die Schüler stets streng darauf aufmerksam macht, daß diese oder jene Linie in gehöriger Richtung liege, daß aber der Schüler gehörig dabei sitze, darauf wird mitunter noch viel zu wenig Rücksicht genommen. Der Rücken ist gebogen, der Kopf nach abwärts geneigt, der Elbogen der zeichnenden Hand ruht auf dem Tische, während von der anderen Hand blos die Finger auf dem Zeichenpapiere liegen, der Elbogen aber nach abwärts gerichtet ist. Unter solchen Umständen muß

die Körperhaltung mit der Zeit bedeutenden Nachtheil erfahren, und daß der Uebergang von der schlechten Haltung zum Schiefwuchse ein sehr leichter sei, hat leider vielfältige Erfahrung gelehrt. Schließlich finde ich es noch für nöthig, auf einige Fehler aufmerksam zu machen, die man beim Musikunterrichte der Jugend häufig wahrzunehmen Gelegenheit hat. Die Musik ist für die Jugend eine äußerst vortheilhafte Beschäftigung, sie wirkt wohlthätig auf das Gemüth, schafft den Kindern mit der Zeit eine angenehme Zerstreuung, übt sie in Geduld und Ausdauer, hält sie vom Müssiggange in Stunden der Muße ab, und kann ihnen in der Folge im gesellschaftlichen Leben recht viel Freude und Nutzen gewähren; jedoch wenn man durch unzweckmäßiges Verhalten bei Benutzung der musikalischen Instrumente Gefahr laufen soll, die gute Körperhaltung oder gar den geraden Wuchs einzubüßen, so würden auf solche Weise die großen Vortheile der Musik bedeutend in den Hintergrund gedrängt werden. Uebersieht man bei Kindern den Fehler des Vorneigens des Kopfes beim Klavierspiele, so wird eben dieser Fehler häufig ein bleibender, und wenn Eltern diesen Uebelstand durch die Kurzsichtigkeit der Kinder entschuldigen wollen, so wäre ich eher der Ansicht, daß die höchst üble Gewohnheit der Kinder, beim Schreiben, Lesen, Zeichnen den Kopf vorgeneigt zu halten, wenigstens sehr häufig als nicht zu übersehendes Causalmoment der sich allmählig herausbildenden Kurzsichtigkeit zu betrachten sei. — Ein

Instrument, dessen Erlernung bei noch schwächlichen Kindern sehr leicht zu allmählig sich ausbildenden Fehlern der Haltung und des Wuchses Veranlassung geben kann, und namentlich, wenn der unterrichtende Lehrer es unterläßt, während der ganzen Dauer des Unterrichtes auch die Körperhaltung des Schülers genau ins Auge zu fassen, ist die Geige. Die eigenthümliche Handhabung des Instrumentes, wobei das Kinn durch Neigen des Kopfes zur Fixirung der Geige beitragen muß, wobei das linkseitige Schulterblatt der Wirbelsäule bedeutend genährt wird, während das rechtseitige von derselben weit über die Norm entfernt erscheint: diese eigenthümliche Handhabung bringt es mit sich, daß bei verhältnißmäßig zu zeitlich begonnenem Unterrichte durch Mangel an erforderlicher Achtsamkeit leicht Haltungs- auch Wachsthumsfehler zum Vorschein kommen. — Eine nicht mindere Aufmerksamkeit in Bezug auf die Körperhaltung verlangt das Violoncell, wobei in Folge des öfteren und anhaltenderen Gebücktsitzens leicht die Disposition zur Beugung der Wirbelsäule nach rückwärts (Cyphose), in Folge der Bogenführung, ins Besondere bei schwächlichen Individuen, nicht minder leicht die Anlage zur normwidrigen Drehung derselben um ihre Achse geweckt wird.

Zweiter Abschnitt.

Wie wird man gerade?

So wie im Reiche der unorganischen Natur der Krystall nur unter gewissen unabänderlichen physischen Bedingungen, der Wärme, des Lichtes, der Ruhe u. s. w. in seiner vollkommen regelmäßigen, schönen Gestalt sich zu bilden vermag, eben so ist es im Reiche des Organischen der Mensch, dessen vollkommen normale und kräftige körperliche Entwicklung und Ausbildung blos von gewissen, in den nächstfolgenden Blättern genau zu erörternden Umständen abhängig ist, Umstände, deren Gesammtcomplex als Gesetze der physischen, kräftigen Entwicklung des menschlichen Körpers zu betrachten sind. Von der sorgfältigen Befolgung dieser Gesetze hängt das körperliche Gedeihen des Menschen ab, und gleichzeitig auch zum allergrößten Theile sein kräftiges, gerades Wachsthum, seine edle Menschengestalt. Je höheres Gewicht wir auf diese Gesetze legen, welche uns Verhaltungsregeln behufs einer zweckmäßigen, phy-

sischen Erziehung liefern sollen, von desto größerem Belange muß es für uns sein, zu wissen, ob diesen Gesetzen auch in der That ein vollwichtiger Werth zugesprochen werden könne. Drei competente Richter sind es, denen einzig und allein die Entscheidung dieser Frage zukommt: die Natur, die Vernunft und die Erfahrung. Hiemit dürfen Verhaltungsregeln der physischen Erziehung, wenn sie als förmliche Gesetze erkannt werden sollen, weder der Natur, noch der Vernunft, noch der Erfahrung zuwiderlaufen. Aus der Gesammtheit dieser Gesetze geht die Diätetik hervor, die in ihrer speciellen Anwendung auf den sich entwickelnden und in seiner ferneren physischen Ausbildung begriffenen Organismus eine gewisse Lebensordnung zu bezeichnen hat, bei welcher selber seine sämmtlichen Entwicklungsphasen ungestört und im besten Gedeihen zu durchschreiten und einen höheren Grad physischer Vollkommenheit zu erlangen vermag. Hat der Organismus bei sorgfältiger Beachtung einer natur-, vernunft- und erfahrungsgemäßen Lebensordnung in üppiger Kraftzunahme von der ersten Lebensstufe bis zur volleren Körperreife einen gewissen Höhepunkt physischer Vollkommenheit erreicht, dann leistet uns eben diese zugleich die sicherste Bürgschaft für den vollkommen geraden, normalen Körperwuchs. Selbst jene so sehr gefürchtete erbliche Anlage zum Schiefwuchse vermag, wie mehrfache Erfahrung mich lehrte, bei sorgsamer Ueberwachung der physischen Erziehung dem geraden Wachsthume durchaus keinen Eintrag zu machen.

Ich kenne sogar zwei Familien, in denen sowohl der Vater als die Mutter mit deutlich ausgesprochenen Rückgratskrümmungen behaftet sind, und zwar in der einen Familie sind beide Eltern hochgradig scoliotisch, während in der anderen der Vater cyphotisch, die Mutter scoliotisch ist. Bei sorgfältiger Beachtung der von mir den Eltern ertheilten Verhaltungsregeln, wuchs in der ersteren dieser Familien ihr einziger Knabe zum kräftigen, baumstarken Mann heran, dessen vollkommen gerader und hoher Wuchs Jeden überraschen muß, der die Eltern dieses Mannes kennt. In der anderen Familie sind mehrere Töchter, mehrere Söhne. Bei zweien der ersteren zeigten sich zwischen dem 10. und 12. Lebensjahre die ersten Anfänge einer seitlichen Rückgratskrümmung; jedoch bei Anwendung zweckmäßiger Vorbeugungsmittel erlangten diese Mädchen einen eben so vollkommen geraden Wuchs, als dies auch bei ihren übrigen Geschwistern der Fall war. Wenn nur der Zeitpunkt nicht übersehen wird, wo die ersten Spuren der Krümmung der Wirbelsäule zum Vorschein kommen, dann läßt sich bei vernünftigem Zuwerkegehen noch mit vollster Sicherheit der beste Erfolg versprechen. Hat man den Moment vorüberstreichen lassen, wo man einen sich bildenden Schiefwuchs mit Recht zu befürchten Grund hatte, dann hat man mit der erlangten Ueberzeugung in Betreff des schon deutlicher ausgesprochenen Schiefwuchses gleichzeitig auch die traurige Gewißheit gewonnen, daß man mit mehr oder minder bedeutenden Hindernissen zu kämpfen

haben werde, je nachdem das Gebrechen auf einer höheren oder niedereren Stufe der Ausbildung steht, je nachdem das betreffende Individuum im Allgemeinen dem Zeitpunkte seiner volleren Reife mehr oder minder nahe gerückt erscheint. — Das vollkommen gerade Wachsthum der Jugend ist an drei Hauptbedingungen gebunden, Bedingungen, die wir unverrückt im Auge behalten müssen, wenn wir des erwünschten Erfolges der physischen Erziehung versichert sein wollen. Als erste Hauptbedingung erscheint die Fürsorge für eine gedeihliche, kräftige Körperentwicklung, die zweite bezieht sich auf möglichst strenge Abhaltung von üblen Angewöhnungen rücksichtlich der Körperhaltung, die dritte macht es uns zur Pflicht, die leisesten Anfänge eines Wachsthumsfehlers zu erforschen, um diesen schnellmöglichst auf zweckmäßige Weise entgegenzutreten. Was den Punkt der kräftigen Entwicklung des jugendlichen Körpers anbelangt, ist selber unbedingt in die erste Reihe zu stellen, und muß daher besonders berücksichtigt und gewürdigt werden, um so mehr, als üble Angewöhnungen bei kräftig entwickelten Individuen minder leicht Wurzel fassen und im ersten Beginne auch leichter zu beseitigen sind; daher wird bei gedeihlicher Körperentwicklung auch der Fall sich viel seltener ereignen, daß eine Neigung zum Schiefwuchse eintreten würde. Hiemit glaube ich es vollkommen gerechtfertigt zu haben, wenn ich in den nächstfolgenden Blättern der umständlicheren Erörterung der Gesetze der physischen

Erziehung meine vollste Aufmerksamkeit zuzuwenden mich bemüßigt fand; jedoch verlangen auch die üblen Angewöhnungen betreffs der Körperhaltung eine ganz besondere Beachtung, da sie durch ihr längeres Bestehen gewissermaßen die sichere Uebergangsbrücke zum Wachsthumsgebrechen bilden. So lange die normwidrige Stellung und Richtung des Körpers durch eigene Willenskraft wieder normal werden kann, ist sie noch als Haltungsfehler zu bezeichnen; wenn jedoch bereits die Wirbelsäule nach dieser oder jener Seite, nach vor- oder rückwärts eine Abweichung von der normalen Linie zeigt, wobei die vollkommene Geradrichtung vom Willen des betreffenden Individuums nicht mehr abhängig erscheint, und durch die eigene selbstthätige Willenskraft nicht mehr bewerkstelligt werden kann, dann unterliegt es keinem Zweifel mehr, daß das Uebel schon den Charakter eines Wachsthumsgebrechens an sich trage. Aus üblen Angewöhnungen gehen die Haltungsfehler hervor, und aus diesen allmählig auch mannigfache Wachsthumsgebrechen. — Bei dem Haltungsfehler ist der Grund blos in einer normwidrigen, ungleichförmigen Bethätigung einzelner Partien des Muskelapparates zu finden, während beim Wachsthumsgebrechen bereits auch sehnige und knorplige Gebilde, ja selbst auch die Knochen im normwidrigen Zustande erscheinen, indem sie, wie dies namentlich beim Schiefwuchse der Fall, durch ungleichförmige Spannung und Druck mannigfache Veränderungen und Mißstaltungen in ihrem Baue erleiden. Der

Haltungsfehler, aus übler Angewöhnung entstanden, kann auch durch Abgewöhnung wieder verschwinden, namentlich wenn man, wo der eigene gute Wille nicht ausreicht, und die häufig wiederholten Ermahnungen nicht zum erwünschten Erfolge führen, zu einfachen, weder durch Druck noch durch Pressung auf den übrigen Organismus wirkenden, mechanischen Erinnerungsmitteln seine Zuflucht nimmt. Bei ganz jugendlichen Individuen sind Haltungsfehler durch unermüdete Aufmerksamkeit von Seiten der Umgebung um so sicherer zu beseitigen, als die Erfahrung lehrt, daß selbst bei Erwachsenen dergleichen Fehler noch gründlich gehoben werden können. Man betrachte den neuen Rekruten, der jahrelang mit schwerer Feldarbeit beschäftigt, das erste Mal auf dem Exercirplatze erscheint. Die plumpe Haltung mit gebogenen Knieen, einwärts gewendeten Fußspitzen, dem gewölbten Rücken, den vorwärts gezogenen Schultern, den weit auseinanderstehenden Schulterblättern, dem vorgeneigten Kopfe. Ein leibhaftiges, lebendes Pasquill auf die edle Menschengestalt. Man lasse nur 1 — 2 Jahre bei öfters wiederholten, mit militärischer Strenge überwachten Exercitien verstreichen, und die nothgedrungen erfolgte Metamorphose in seiner Stellung und Haltung wird uns den unleugbaren Beweis liefern, daß strenge Ermahnungen und der dadurch hervorgerufene ernste Wille, selbst nach jahrelanger Vernachlässigung die schlechteste Körperhaltung in eine ganz befriedigende umzuwandeln vermögen. Man sieht, daß blos der feste

Wille, möge er selbstständig erwacht, oder durch unermüdetes Erinnern und unablässige Ermahnungen geweckt sein, eigentlich das beste orthopädische Mittel bei Haltungsfehlern abgäbe. Als dritte Hauptbedingung zur Erzielung eines geraden Wuchses bezeichnete ich die Erforschung der leisesten Anfänge des beginnenden Schiefwuchses, zu welchem Zwecke es unerläßlich wird, nach mehrwöchentlichen Zeiträumen stets den entblößten Rücken des kindlichen Körpers genau zu besichtigen, und sich von der Richtung der Wirbelsäule nach der im vorigen Abschnitte bereits angegebenen Art und Weise zu überzeugen. Auf die frühzeitige Ermittlung der beginnenden Abweichung der Wirbelsäule muß unbedingt ein besonderes Gewicht gelegt werden, denn übersieht man diesen Zeitpunkt, und hat mittlerweile die Deviation einen höheren Grad erreicht, so erleiden die knorpligen Zwischenlagen der Wirbelknochen an den betreffenden Stellen in Folge des ungleichförmig sich gestaltenden Druckes eine Veränderung in ihrer normalen gleichförmigen Stärke und Elasticität, bilden stellenweise schiefe Flächen und erschweren eben dadurch jeden Heilversuch.

Indem ich nun zur ausführlicheren Erörterung der ersten Hauptbedingung, der Fürsorge für die kräftige, körperliche Entwicklung schreite, muß ich im Vorhinein bemerken, daß der sehr hohe Werth, der einer zweckmäßigen physischen Erziehung als Bürgschaft für den geraden Wuchs zukommt, es unbedingt erheischt, daß wir dabei auch auf die allererste, im

Schooße der Mutter statthabende Entwicklung des kindlichen Organismus zurückgehen müssen, und da in dieser Entwicklungsstufe das kräftige Gedeihen des sich ausbildenden Keimes von den Gesundheitsverhältnissen der Mutter vorzugsweise abhängig ist, so wollen wir vorerst diesen unsere Aufmerksamkeit zuwenden und die Bedingungen zur Sprache bringen, unter denen in diesem Zeitraume das erwünschte, ungetrübte mütterliche Wohlbefinden am Sichersten zu erhoffen wäre. Mit dem Austritte des Kindes aus dem Schooße der Mutter beginnen für dasselbe neue Lebensverhältnisse, die mit der allmähligen weiteren Entwicklung des kindlichen Organismus, in mannigfacher Beziehung, wesentlich differirende Verhaltungsregeln für sich in Anspruch nehmen, um das volle körperliche Gedeihen bis zur allmählig erlangten Reife nach Möglichkeit zu fördern. Diesen Zeitraum theilen wir in Uebereinstimmung mit dem früheren Abschnitte in die Periode von der Geburt des Kindes bis zum Zahnwechsel, und in jene vom beendeten Zahnwechsel bis zur Pubertät.

Verhaltungsregeln der Mutter während der Schwangerschaft.

Wenn Mütter stets ernst berücksichtigen wollten, daß von der Art ihrer Lebensweise während dieses Zeitraumes das Wohl und Wehe nicht nur ihres Kindes, sondern selbst ganzer Generationen abhänge, so dürfte man wohl die Hoffnung hegen, daß sie

die hier eben zu ertheilenden Vorschriften doch etwas mehr, als dies gewöhnlich der Fall ist, beherzigen würden, um so sicherer, als sie zum Ersatze für manche geringe Opfer großen Lohn schon in dem Bewußtsein ernten, ihre Pflicht streng erfüllt zu haben, so wie andererseits sie in der Lebensfrische, in dem gewünschten, raschen Gedeihen des Kindes sich gewiß vollkommen entschädigt finden. Bei der so innigen Verbindung, in der jetzt das Kind mit der Mutter steht, hat Alles, was auf die Mutter einwirkt, einen unausbleiblichen Einfluß auf das so zarte Geschöpf, welches sie unter ihrem Herzen trägt. Während dieses ganzen Zeitraumes befindet sich das gesammte Nervensystem der Mutter im Zustande gesteigerter Reizbarkeit, und eben aus diesem Grunde muß sie um so eifriger bemüht sein, heftige Gemüthsbewegungen möglichst zu vermeiden, allen Veranlassungen dazu auszuweichen und bei unausweichbarem Affecte sich mit vollster Willenskraft zu beherrschen. Zahllos sind die Beispiele, wo in Folge heftiger Gemüthsbewegungen während der Schwangerschaft Mütter abortirten, oder von gefahrdrohenden Nervenzufällen heimgesucht wurden. — Ein gewisser Grad nervöser Verstimmung gehört um diese Zeit gewissermaßen zum normalen, physiologischen Zustande. Daher erklärt sich das öftere Auftreten so mancher eigenthümlicher Erscheinungen, als z. B. der krankhaften Gelüste, wobei Frauen nicht selten stürmisch nach dieser oder jener Speise, mitunter selbst nach ungenießbaren Dingen Verlangen haben.

Es herrscht bei so Vielen das Vorurtheil, es müsse ein dergleichen Verlangen so schnell wie möglich befriedigt werden, wenn man nicht Gefahr laufen will, auf das Kind nachtheilig einzuwirken; jedoch kann man fest überzeugt sein, daß dem nicht so sei, und wenn man auch gegen das oft sich meldende Leerheitsgefühl im Magen irgend eine kleine Nachhilfe, etwa eine Tasse Suppe, ein weich gekochtes Ei u. s. w. sich gestatten kann, so darf die Befriedigung dieses Verlangens doch nie so weit gehen, daß man seine Mahlzeiten förmlich unregelmäßig hält, oder dem Magen öfters Dinge einverleibt, die ihm ihrer Schwer- oder Unverdaulichkeit halber durchaus nicht zusagen können. Ueberhaupt ist es eine höchst wichtige, von der Erfahrung hinreichend bestätigte Verhaltungsregel, daß Frauen um die Zeit der Schwangerschaft eine ganz regelmäßige Diät beobachten sollen. Der Genuß leichter und doch nahrhafter Kost ist vorzugsweise zu empfehlen. Blähende, fette, übermäßig saure oder erhitzende Nahrungsmittel sind sorgfältig zu meiden. Zum Getränke eignet sich am besten reines Quellwasser, doch ist der mäßige Genuß eines leichten Bieres oder etwas gewässerten Weines, namentlich Individuen, die schon daran gewöhnt und die etwas schwächlicher sind, zu gestatten. Der übermäßige Genuß von Kaffee, Thee, spirituösen Getränken wirkt in diesem Zeitraume der größeren Nervenerregbarkeit, der bedeutenderen Geneigtheit des Blutes zu Wallungen höchst nachtheilig, und möge daher mit Nachdruck zu widerrathen sein. — So

wie übrigens einerseits die mäßige, möglichst im Freien täglich vorgenommene Körperbewegung während des Zustandes der Schwangerschaft unerläßlich ist, so muß andererseits vor zu bedeutenden körperlichen Anstrengungen, als zu ermüdenden Spaziergängen, Tanzen, Springen oder gar Reiten, Heben oder Ziehen schwerer Gegenstände ganz ernstlich gewarnt werden, denn wohl dürfte namentlich aus dem letztgenannten Verhaltungsfehler das so häufige Vorkommen falscher Kindeslagen bei der arbeitenden Klasse hauptsächlich herrühren. Zu lange andauerndes Sitzen oder Liegen während der Tageszeit ist gleichfalls zu vermeiden, eben so zu langes Schlafen oder überflüssiges Verweilen im Bette. — Oeftere Lufterneuerung, namentlich auch zur Winterszeit in den Wohnungslocalitäten ist wohl für Jedermann höchst empfehlenswerth; jedoch wird dies für Frauen im Zeitraume der Schwangerschaft um so dringlicher, als ihre Ausdünstung bedeutend gesteigert ist, und sie überdies mehrere Tage nach der Entbindung, namentlich zur Winterszeit, auf gehörige, directe Lufterneuerung Verzicht leisten müssen. — Alle Extreme der Lufttemperatur sind für Frauen, die in dergleichen gesegneten Umständen sich befinden, minder empfehlenswerth, daher auch starke Stubenhitze und Spaziergänge im hohen Sommer und namentlich um die heißere Mittagszeit sehr zu widerrathen sind, so wie andererseits bei sehr starken Frösten der längere Aufenthalt im Freien nicht zu gestatten wäre. — Gehörige Pflege und Reinhaltung des

Hautorganes wird um diese Zeit um so unerläßlicher, als die Hautausdünstung beträchtlich vermehrt ist, daher öftere kühle Waschungen des ganzen Körpers, so wie hin und wieder der Gebrauch eines lauen Bades dringend anzurathen wären. — In Betreff der Kleidungsstücke wäre zu erinnern, daß ein wichtiges Haupterforderniß derselben Bequemlichkeit sei, sie dürfen nicht zu fest anliegen, und leicht an- und abzulegen sein. Die allmählig zunehmende Ausdehnung des Unterleibes, das Anschwellen der Brustdrüsen machen ein bequemes Kleidungsstück unentbehrlich; doch muß selbes auch hinreichend warm halten, besonders um die Jahreszeit, wo die rauheren Witterungsverhältnisse und der öftere Witterungswechsel größere Vorsicht erheischen. — Erheiterung, Zerstreuung in kleineren Kreisen und leichtere häusliche Beschäftigungen sind während der Dauer der Schwangerschaft ganz wichtige Behelfe, indem dadurch um so eher die Gelegenheit entzogen wird, trüben Ideen, die sich während dieser Zeit so häufig aufzudrängen pflegen, zum Nachtheile ihrer Gesundheit nachzuhängen. Werden Frauen den eben erwähnten Verhaltungsregeln entsprechend ihre Lebensweise einrichten, so können sie sich getrost der Hoffnung hingeben, daß die Schwangerschaft so wie ihre Katastrophe, die Entbindung, glücklich von Statten gehen werde, und daß sie im Genusse des erwünschten körperlichen Wohlseins auch mit Zuversicht dem Erscheinen eines kräftig entwickelten, gesunden Kindes entgegensehen dürfen,

während bei Nichtbeachtung dieser Verhaltungsregeln zu fürchten ist, daß der Ausspruch des Weltweisen Aristoteles zur Wahrheit werde, der die Schwangerschaft eine neun Monate dauernde Krankheit nannte.

Verhaltungsregeln für die das Kind nährende Mutter, so wie in Betreff der Amme, nebst einigen auf das Kind Bezug habenden Bemerkungen.

Während eines ganz normal vor sich gehenden Entbindungsgeschäftes hat die Frau sich nur mit etwas Geduld zu waffnen, und muß ihren Trost hauptsächlich darin finden, daß sie mit jeder überstandenen Wehe dem Ziele näher gerückt ist, und je kräftiger die Wehe war, desto gegründeter ist die Hoffnung, bald von den Schmerzanfällen erlöst zu sein. Bei übrigens normalem Vorgange des Entbindungsactes ist jedes, in der Absicht, die Geburt zu beschleunigen, angeordnete Mittel streng zu verwerfen; selbst die von manchen unverständigen Geburtsfrauen öfters vorgenommenen Reibungen und Frottirungen des Unterleibes sind einerseits, so gelind sie auch vorgenommen werden mögen, für die Frau schmerzhaft, und können sie andererseits bei etwas massiverem Zuwerkegehen sehr leicht zu nachfolgenden Unterleibsentzündungen Veranlassung geben. — Ist die Entbindung glücklich beendet, so darf die Mutter ohne alle Furcht das so häufig eintretende, natürliche Bedürfniß des Schlafes nach Her-

zeuslust befriedigen; jedoch unter der Voraussetzung, daß die Geburtsfrau dabei die unumgänglich nöthige Vorsicht gebrauche, hin und wieder behutsam unter die Decke zu langen, um sich genau die Ueberzeugung zu verschaffen, ob keine stärkere Blutung Statt habe, was eben in der vollkommenen Ruhe nicht so leicht zu befürchten ist. Der Glaube, daß eine Wöchnerin nach überstandener Entbindung nicht schlafen dürfe, ist ein höchst albernes Vorurtheil, denn der Schlaf nach der Entbindung ist für die Mutter sogar zu ihrer Erholung höchst erforderlich, um so mehr, wenn ihn die Natur dringend verlangt. Zwei bis drei Stunden nach beendetem Geburtsacte kann der Mutter eine Tasse ganz leichter, lauwarmer Fleischbrühe gereicht werden, und überhaupt hat sie im Verlaufe der ersten 3—4 Tage sich hauptsächlich an Suppenkost zu halten, und könnte allenfalls früh und Abends eine Schale Milch oder etwa ein Kaffeesurrogat zu gestatten sein. — Das zuträglichste Getränk für die Wöchnerin ist unstreitig das reine, nicht gar zu kalte Quellwasser, namentlich während der ersten Wochen. Mit mannigfachen Theesorten den Magen überschwemmen, ist ganz vernunft- und naturwidrig, man erschlafft auf solche Weise den Magen und benimmt die Aussicht des bald erwachenden Verlangens nach Speise. — Eine Wöchnerin soll während ihres mehrtägigen Aufenthaltes im Bette stets in mäßiger Transpiration sein, und diese wird bei mäßiger Zimmertemperatur, und wenn nebstbei Sorge getragen wird, daß die Wöchnerin gleichförmig bedeckt

sei, gewiß nicht fehlen. Unmäßiges Schwitzen ist schon aus dem Grunde nicht zweckmäßig, da es zu Verkältungen und ihren mannigfachen Folgeübeln disponirt macht. — Die Diät der Wöchnerin bei selbst ganz normalem Verlaufe des Wochenbettes muß, namentlich während der ersten 4—5 Tage, äußerst frugal sein, um so frugaler, wenn die Mutter nicht selbst ihr Kind nährt. Bevor die Mutter das Bett nicht verlassen hat, möge man ganz vorsichtig mit der Darreichung von Fleischnahrung sein, und reicht sie ihrem Kinde nicht selbst die Brust, und sind überdies die Brustdrüsen von Milch strotzend, so wären nur höchst selten leichte Mehlspeisen zu gestatten. Nährt sie ihr Kind selbst, so könnte nach einigen Tagen bei übrigens vollkommen gutem Befinden, und namentlich wenn die Wöchnerin von früherer Zeit her schon daran gewöhnt war, etwas leichtes Bier gestattet werden; jedoch wäre ich durchaus nicht geneigt, der Ansicht beizupflichten, daß bei dem Säuggeschäfte das Bier unerläßlich sei, da vielfältige Erfahrung mich gelehrt hat, daß bei kräftiger und recht nahrhafter Fleisch- und leichter Mehlkost und bei überdies ganz zweckmäßigem Verhalten, bei hinreichender Bewegung in freier Luft die Milch sowohl in quantitativer als qualitativer Beziehung nichts zu wünschen übrig lasse, und das Kind ganz vortrefflich gedeihe. Dasselbe gilt zwar auch von der Amme, jedoch sind dergleichen Individuen gewöhnlich schon mehr an das Bier gewöhnt, werden auch nebenbei zu mannigfachen Arbeiten verwendet und kann es daher

um so eher ohne Nachtheil ihnen gestattet werden. Hinreichende Leibesbewegung ist sowohl für die das Kind säugende Mutter, als für die Amme unumgänglich nöthig, widrigenfalls man zu fürchten hat, daß die Milch zu consistent werde, und dem Kinde Säure, Blähungsbeschwerden, Stuhlverhaltung und mannigfache andere Beschwerden verursache. Zu vieles Sitzen und Mangel an hinreichender Körperbewegung überhaupt hat für Säugende auch noch den besonderen Nachtheil, daß während des Säuggeschäftes die Periode zu erscheinen pflegt, ein Uebelstand, der, wenn er auch nicht immer auffallend störend auf die Gesundheit des Kindes einwirkt, doch gewöhnlich die Milch qualitativ, mitunter auch quantitativ zu verändern vermag, und jedenfalls der gleichförmigen, kräftigen Entwicklung des Kindes Eintrag machen könnte. Aber auch zu anstrengendes Arbeiten, zu ermüdende Körperbewegungen sind säugenden Müttern und Ammen zu widerrathen. — Von Gemüthsaffecten haben sich Säugende so viel wie möglich zu enthalten, sie verändern die Qualität der Milch und wirken hiemit auch nachtheilig auf das Kind. Beengender Druck der Kleidungsstücke, und namentlich wenn die Brustdrüsen darunter leiden, ist strengstens zu meiden, da sehr leicht auf solche Weise Veranlassung zu wehen Brüsten gegeben wird, wodurch dann das Säuggeschäft eine Störung erleiden würde.

Zu Ernährung des neugeborenen Kindes eignet sich wohl am zweckmäßigsten die ihm von der Natur

zugewiesene Muttermilch. Von mütterlichen Säften hat das Kind im Schooße der Mutter gelebt, und sollte daher auch außerhalb desselben so lange wie möglich von der Mutter Brust genährt werden. — Wo unbeseitbare Hindernisse obwalten, als z. B. üble Beschaffenheit der Brüste oder der Milch, Schwächlichkeit, Kränklichkeit, zu jugendliches Alter der Mutter, da müßte mit größtmöglicher Vorsicht zur Wahl einer Amme geschritten werden, die jedoch, um vollkommen zum Säuggeschäfte geeignet zu sein, folgende Eigenschaften haben sollte:

1. Das Alter, so wie das Temperament der Amme soll mit dem der Mutter ziemlich übereinstimmen; wenn jedoch die Mutter schon etwas bedeutender in Jahren vorgerückt ist, dann dürfte wohl eine etwas jüngere Amme zu wählen sein; eben so wäre bei cholerischem Temperamente der Mutter die Wahl einer Amme von ruhigerem Gemüthe jedenfalls zweckmäßiger.
2. Gar zu häufig vorausgegangene Entbindungen der Amme machen sie nicht empfehlenswerth.
3. Die Zeit der Niederkunft der Amme soll von der der Mutter nicht zu bedeutend differiren, eher darf die Amme um einige Wochen früher, als später entbunden haben.
4. Eine Amme soll ein gesundes Aussehen, einen kräftigen, aber nicht zu fetten Körper haben; ihr Haarwuchs muß üppig, ihr Gehör gut sein. Die Zähne müssen gut erhalten, das Zahnfleisch hellroth, nicht aufgelockert, der Athem ja nicht

übelriechend, der Rachen frei von Narben oder Geschwüren sein.

5. Auf der Körperhaut möge sich keine Spur von Ausschlägen, Flechten, Scrofelnarben, Drüsengeschwülsten zeigen. Die Hautausdünstung darf ja nicht übelriechend sein, daher man im Allgemeinen die rothhaarigen Ammen gern meidet, da ihre Ausdünstung häufig einen üblen Geruch verbreitet.

6. Die Brüste der Amme sollen von mittlerer Größe, mäßig voll, nicht zu schlapp und frei von Narben oder Knoten sein. Die Brustwarzen gehörig ausgebildet, nicht zu hart, nicht zu kurz. Hat die Warze nicht die gehörige Reizbarkeit, schwillt sie durch Betastung nicht etwas an, so läßt sie in der Regel auch die Milch nicht leicht ausfließen. Umgibt die Warze ein breiter, brauner Hof, so pflegt die Amme nicht lange die Milch zu behalten.

7. Die größte Aufmerksamkeit erfordert die Prüfung der Ammenmilch. Von ihrer guten Beschaffenheit hängt die Gesundheit, das Gedeihen des Kindes ab. Ist sie gar zu wäßrig, so sieht sie dünn und bläulich aus, was wohl bei ganz junger Milch nicht als Fehler zu betrachten wäre. Ist sie zu schleimig, so läßt sie sich fadenartig ziehen, hängt sich an ein Haar, das man durchzieht, haftet auf dem Fingernagel. Zeigt sich die Milch gelb, so führt sie gewöhnlich gallichte Bestandtheile mit; ihre grünliche,

röthliche, grauliche Färbung deutet auf verdorbene, unreine Säfte. Eine gute Ammenmilch soll schon in der zweiten bis dritten Woche nach der Entbindung schön weiß, angenehm schmeckend und geruchlos sein. Ein auf den Fingernagel gebrachter Tropfen muß seine Tropfengestalt behalten, so lange man den Nagel gerade hält, leicht aber, nicht ohne weißliche Spuren zurückzulassen, abfließen, sobald man den Nagel etwas schief wendet. Läßt man einen Tropfen in ein Glas warmes Wasser fallen, so muß sich eine Wolke bilden, die sich langsam im Wasser vertheilt. Mengt man die Milch mit etwas Weingeist, so dürfen sich nicht viel käsige Bestandtheile, aber auch nicht zu viel Molken abscheiden. Im ersteren Falle ist sie zu dick, im letzteren zu dünn. Sie muß in hinlänglicher Menge abgesondert werden, was sich am sichersten daraus erkennen läßt, daß die ausgeleerten Brüste nach 2 — 3 Stunden wieder gehörig gefüllt sich zeigen. Auf solche Weise kann man sich wohl von den, durch unsere Sinnesorgane nachweisbaren Eigenschaften der Milch überzeugen; jedoch scheint manchmal die Milch die beste Beschaffenheit zu haben, und dennoch will sie dem Säugling nicht recht zusagen, weshalb nach Verlauf von einigen Tagen erst sich recht deutlich bestimmen läßt, ob sie dem Kinde gut bekommt, was aus dem mehrstündigen, ruhigen Schlafe nach genommener

Brust, aus der sichtbaren Zunahme des Kindes und seiner gesunden Gesichtsfarbe, besonders nach dem Schlafe, aus der in den späteren Tagen hellgelben Farbe der Stuhlentleerungen deutlich zu erkennen ist.

8. Sehr wichtig ist überdies, bei Aufnahme der Amme über ihren sittlichen Charakter, ihre Leidenschaftlosigkeit und Mäßigkeit früher verläßliche Erkundigungen einzuziehen.
9. Endlich wäre es erforderlich, das eigene Kind der Amme zu besichtigen, um sich die Ueberzeugung zu verschaffen, daß selbes gesund und seinem Alter entsprechend kräftig sei.

So schwierig übrigens die Aufgabe ist, eine Amme zu finden, bei der alle diese Eigenschaften vereint sich vorfinden, so ist doch die Wahl einer Amme ein viel zu wichtiger Gegenstand, als daß man dabei leichtfertig zu Werke gehen sollte, und ist es immer gerathener, länger zu wählen, als sich zu übereilen.

Die Anlegung des Kindes an die Mutter- oder Ammenbrust soll erst 10—20 Stunden nach der Geburt Statt finden. In welchen Zeiträumen immer dem Kinde die Brust gereicht werden soll, dafür läßt sich wohl im Allgemeinen keine bestimmte Norm angeben, da die Stärke des Kindes und die mehr oder minder nährende Beschaffenheit der Milch dabei sehr zu berücksichtigen sind; jedoch könnte man approximativ wenigstens annehmen, daß während der ersten Wochen nach 2 — 3 Stunden beiläufig die Brust gereicht werden könne. So viel ist gewiß, daß,

wenn ein Kind gar zu oft die Brust verlangt und nach genommener Milch nicht wenigstens 1—2 Stunden ruhig schläft, die Qualität der Milch ihm nicht recht zuzusagen scheine, oder ein zu geringer Milchvorrath vorhanden wäre, ein Umstand, der sich jedoch nach Verlauf von einigen Tagen öfters wieder zum Vortheile zu ändern pflegt. Ueberhaupt ist es höchst wünschenswerth, daß man ja nicht zu voreilig mit dem Wechseln der zu reichenden Milch sei, denn sehr oft gewöhnt sich ein Kind allmählig an eine Milch, die ihm anfangs nicht zu behagen schien, und die Milch selbst, wenn sie auch früher etwas mangelhaft erschien, pflegt bei gehörig geregelter Diät und sonstigem zweckmäßigen Verhalten öfters nach Ablauf weniger Tage eine bessere Beschaffenheit anzunehmen.

Die Ursachen, um deren Willen die Brust der Mutter mit der einer Amme, oder die der Amme mit der einer anderen vertauscht werden müßte, sind folgende:

1. Wenn das Kind mehrere Tage nach genommener Brust nicht ruhig, wenigstens eine Stunde lang schläft, und dabei im Aussehen Rückschritte zu machen scheint.
2. Wenn das Kind öfters käsige, sauer riechende, nicht verdaute Bestandtheile der Milch ausbricht, und dabei im Aussehen verfällt.
3. Wenn das Kind durch mehrere Tage und länger ohne sonstige, nachweisbare Ursache an Diarrhöe leidet, und dabei sichtbar an Kraft und gutem Aussehen verliert.

4. Wenn bei der säugenden Mutter oder Amme die monatliche Reinigung eintritt, und dabei das Kind auffallend unwohl ist.
5. Wenn die Mutter oder Amme stets kränklich ist, wenig Appetit hat, und ohne zu fiebern recht übel aussieht.

Was die Verhaltungsregeln der Amme während des Sänggeschäftes anbelangt, so stimmen selbe wohl im Wesentlichen mit denen überein, die für die säugende Mutter früher angegeben wurden; jedoch dürfte namentlich in zwei Punkten eine nicht zu übersehende Verschiedenheit berücksichtigenswerth erscheinen, und zwar soll rücksichtlich der Diät der Amme darauf gesehen werden, daß stets nur eine einfache, aber kräftige Hausmannskost für sie gewählt werde. Bei zu feiner, zu fetter, gewürzhafter Kost, bei Ueberfütterung mit kräftiger Fleischnahrung bleiben Ammen, die in der Regel an dergleichen Diät nicht gewöhnt sind, keineswegs gesund, und überdies hat man unter diesen Umständen zu fürchten, daß eine Unterleibsvollblütigkeit einträte, die endlich sehr leicht den frühen Eintritt der Periode veranlassen könnte, wodurch die fernere Brauchbarkeit der Amme bedeutend in Zweifel gestellt würde.

Der zweite Punkt, der nicht minder beachtenswerth erscheint, ist die unerläßlich häufige Bewegung der Amme in freier Luft, ein Element, an das namentlich die Ammen vom Lande zu sehr gewöhnt sind, als daß nicht zu besorgen wäre, es könne ein bedeutenderer Abbruch derselben auf ihren Gesund-

heitszustand einen wesentlich nachtheiligen Einfluß üben. Die besten Ammen werden durch ein in dieser Hinsicht fehlerhaftes Verhalten öfters binnen wenigen Tagen zu unbrauchbaren umgewandelt. Zu den Körperbewegungen der Amme sind auch die für sie bestimmten häuslichen Beschäftigungen zu rechnen, unter denen stets jene als die zweckmäßigeren zu bezeichnen sind, deren Ausführung mit einigem Kraftaufwande verbunden sind, um sie thunlichst mit ihren früheren Beschäftigungen in Uebereinstimmung zu bringen. Zu anhaltend sitzende Beschäftigungen der Amme verdicken die Milch, machen sie zu schwer verdaulich, disponiren das Kind zu Blähungen, zu Stuhlverhaltungen, und haben überdies noch den bedeutenden Nachtheil für die Amme, daß sie das Entstehen der Unterleibsvollblütigkeit und ihrer bereits erwähnten üblen Folgen begünstigen. Noch ist ein anderer Punkt zu besprechen, der vorzugsweise das Kind betrifft, und dem wollen wir unsere volle Aufmerksamkeit zuwenden. Ich meine das Entwöhnen des Kindes. Jeder Uebergang von einer Ernährungsweise zur anderen muß nothgedrungen bei einem noch zarten Organismus von hohem Belange sein, und ist daher auch das Entwöhnen eines Kindes als eine der wichtigsten Epochen des Kindeslebens zu betrachten, indem dabei eben so wohl der Grund zu einer künftigen, dauerhaften und kräftigen Constitution, als zu Schwächlichkeit, Kränklichkeit und selbst lebenslänglichem Siechthume gelegt werden kann. Der Zeitpunkt des Entwöhnens fällt in die

Periode des begonnenen Zahndurchbruches und liegt also ungefähr zwischen dem 8. und 10. Lebensmonate, wo das Kind in der Regel bereits mehrere Zähne bekommen hat. Das regelmäßige Hervorwachsen der Zähne leistet uns eine sichere Bürgschaft für die kräftigere und vollkommenere Entwicklung des kindlichen Organismus im Allgemeinen, und berechtigt uns gleichzeitig anzunehmen, daß auch die Verdauung und das Assimilationsvermögen des Kindes auf eine höhere Stufe ihrer Ausbildung gelangt seien, wodurch die Aufnahme auch anderer Nahrungsmittel neben der Mutter- oder Ammenmilch nicht nur ermöglicht, sondern von der Natur gewissermaßen verlangt wird. Eine zu rasche Veränderung in der Lebensweise des Kindes, ein zu plötzlicher Uebergang von der Muttermilch zu anderen Nahrungsmitteln, wie dies leider so häufig der Fall ist, kann für den zarten Kindesorganismus von den allerwichtigsten und traurigsten Folgen sein, und eben deshalb darf man sich bei diesem Vorgange durchaus keine Uebereilung zu Schulden kommen lassen. Soll das Entwöhnen nicht nur ohne Nachtheil, sondern zum Gedeihen des Kindes vorgenommen werden, so kann dies nur allmählig und besser zu einer wärmeren Jahreszeit geschehen. Man verfährt dabei derartig, daß in Zwischenräumen von 3—4 Tagen stets dem Kinde um einmal weniger die Brust gereicht wird, und zum Ersatze erhält das Kind nun zu einer bestimmten Zeit eine, anfangs nur kleine Quantität eines anderen für zweckmäßig befundenen Nahrungs-

mittels. Eine geringe Quantität dünner Fleischbrühe mit etwas Grütze oder Weißbrod dürfte für den Anfang eben genügen. Unter den Kaffeesurrogaten hat sich mir seit Jahren die Abkochung der frischen Cacaoschalen mit etwas Milch vermischt neben der leichten Rindsuppe als Nahrungsmittel der noch zarten Kinder am besten bewährt. Ganz allmählig wird die Quantität dieser, neben der Muttermilch zureichenden Nahrungsmittel um etwas gesteigert, und hauptsächlich darauf Rücksicht genommen, daß eine gewisse, sich gleich bleibende Zeiteintheilung getroffen werde, an die man sich bei Darreichung dieser anderen Nahrungsmittel mit pedantischer Strenge binden muß. Nur auf solche Weise hat man zu gewärtigen, daß die Verdauungsorgane des Kindes sich allmählig an die veränderte Kost gewöhnen, und sein Körper sich progressiv kräftig entwickle, und ohne alle zwischenlaufende Störung von Seiten der Digestionsorgane den Wünschen vollkommen entsprechend gedeihe. Der plötzliche, oder der relativ zu rasche, so wie der ungeregelte Wechsel der Nahrung hat schon manches Kind zur Kränklichkeit, zum Siechthume, ja selbst zum Grabe geführt. Es lebt ein Fall in meiner Erinnerung, der handgreiflich den Beweis lieferte, welch schwere und unheilvolle Folgen der zu stürmisch vorgenommene Wechsel der Nahrung bei einem Kinde herbeizuführen vermöge; es ist dies gleichzeitig ein Fall, aus dem sich unwiderlegbar ergibt, daß der Ausspruch mancher Aerzte, die da behaupten wollen, daß ein schon einmal von

der Mutterbrust ganz entwöhntes Kind nicht wieder ohne Nachtheil für dasselbe angelegt werden könne, keineswegs seine volle Richtigkeit habe. Es betraf dieser Fall ein neun Monate altes Kind, das bereits seit drei Wochen plötzlich entwöhnt, abwechselnd mit Kuhmilch, Milchbrei und Fleischbrühe genährt wurde. Bei dieser Procedur begann das Kind bereits am dritten Tage zu kränkeln. Schlaflosigkeit, Leibweh, Diarrhöe waren die Hauptsymptome, verfallenes Aussehen des kleinen Patienten die schnell eintretende Folge. Die consultirenden Aerzte waren durch mehr als vierzehn Tage eifrigst bemüht, durch mannigfache Aenderungen der Diät, durch Darreichung vielfach erprobter Arzneien, durch verschiedenartige Lavements und stärkende Bäder das stets constant bleibende Hauptsymptom, die profuse Diarrhöe, zu beseitigen; jedoch alle Bemühungen waren vollkommen fruchtlos. Der Darmkatarrh erreichte einen so hohen Grad, daß die Aerzte sowohl als die betreffenden Eltern die Hoffnung, das Kind wieder gesunden zu sehen, vollends aufgaben, um so mehr, als der kleine Patient, namentlich nach jeder neuen Entleerung bereits mehr einer Leiche, als einem lebenden Kinde ähnlich war. Unter so mißlichen Umständen wurde auch mein Rath gewünscht. Der Anblick des zum Skelette abgemagerten Kindes flößte mir sehr wenig Muth ein, um so weniger, als seit den letzten vierundzwanzig Stunden selbst das genossene Reiswasser zu wiederholten Malen erbrochen wurde und gegen die dünnschleimige Fleischbrühe ein deutlicher Widerwille sich

zeigte. Nachdem ich das Kind etwa eine halbe Stunde beobachtet, und bei dieser Gelegenheit eine eben erfolgte braunwäßrige, copiöse Stuhlentleerung zu Gesicht bekommen hatte, sprach ich meine Ansicht dahin aus, daß ich nur noch ein Mittel zu wissen glaube, welches vielleicht doch noch Hilfe zu bringen im Stande wäre, und dieses Mittel sei die Aufnahme einer gesunden, kräftigen Amme. Verwundert sahen mich die bestürzten Eltern an, und fanden sich dieses meines Ausspruchs halber veranlaßt, mir nochmals in Erinnerung zu bringen, daß das Kind bereits seit drei Wochen vollends entwöhnt sei, und daß es jetzt wohl nicht mehr im Stande sein werde, die Brust wieder von Neuem zu fassen. Auch das Urtheil der Aerzte über meinen Vorschlag soll, wie ich nachträglich vernommen, nicht sehr zu meinen Gunsten gelautet, und mein Vorschlag überhaupt blos ihre Lachmuskeln, aber keineswegs die zum Kopfnicken bestimmten zur Thätigkeit angeregt haben. Mehrere Stunden nachdem ich dieses Krankenbett verlassen hatte, kam der Vater des Kindes in meine Wohnung, um mir zu berichten, daß sie sich denn doch entschlossen hätten, eine Amme zu wählen, und daß sie so glücklich gewesen, eine in jeder Beziehung vollkommen entsprechende ausfindig zu machen, aber — das Kind sträube sich, die Brust zu nehmen. Ich versprach, binnen einer Stunde meinen Besuch dort abzustatten, und ersuchte bis zu meiner Dahinkunft dem Kinde gar nichts zu reichen. Die mir alsdann vorgestellte Amme schien in der That ganz tüchtig

zu dem beabsichtigten Säuggeschäfte geeignet zu sein. Sie war eine Bäuerin von kräftiger Constitution, die ihr eigenes Kind bereits acht Monate genährt hatte. Die Brustwarze war ziemlich lang und stark ausgebildet. Ein in der Nähe der Warze leicht angebrachter Druck war hinreichend, um die Milch zum Abtropfen zu bringen. Da bis jetzt jeder Versuch, das Kind zum Saugen zu bewegen, mißglückt war, so beschränkte ich mich für die erste Zeit blos darauf, dem Kinde von der stets frisch gemolkenen Ammenmilch jede Stunde einige Kaffeelöffel voll einflößen zu lassen. Noch während meiner Anwesenheit wurde dies das erste Mal versucht, und das Kind schien mit sichtbarem Wohlbehagen diese neue Nahrung anzunehmen, und so wurde in den angegebenen Zeiträumen regelmäßig fortgefahren. Die nächstfolgende Nacht verlief schon viel ruhiger. Die Entleerungen erfolgten wohl noch ziemlich häufig, doch schienen die letztabgegangenen schon minder copiös zu sein. Bei einem am nächsten Morgen erneuerten Versuche, das Kind an die Brust zu legen, zeigte sich im Ganzen wenigstens so viel gewonnen, daß die Brustwarze von dem Kinde ruhig im Munde geduldet wurde, während welcher Zeit man ihm mittelst eines leichten Druckes der Ammenbrust die Milch langsam und in Absätzen zufließen ließ; jedoch um die Warze selbst zu erfassen und daran zu saugen, gebrach es dem Kinde noch zu sehr an Kraft. So war es noch nach den ersten sechsunddreißig Stunden, anders aber am nächstfolgenden Tage, wo das Kind bereits

mit schwachen Saugversuchen begann, die nun von Tag zu Tag kräftiger und befriedigender ausfielen, bis endlich nach Ablauf von einigen Tagen das Säugen vollkommen normal von Statten ging. Es bedarf wohl nicht erst der Erwähnung, daß unter solchen Umständen die Diarrhöe allmählig vollkommen zum Schweigen kam, und nun wieder an ihrer Stelle die normalen hellgelben Entleerungen erschienen. Während des Verlaufes der nächsten Wochen sah man das Kind sichtbar an Kraft und Fülle gewinnen und nach zwei Monaten war an dem kräftigen, starken und munteren Knaben — der nun nach sechzehn Jahren zum kräftigen, blühenden Jünglinge herangewachsen ist — keine Spur seines früheren, so elenden Zustandes zu gewahren. — Ich erlaubte mir diesen, vielleicht vereinzelt dastehenden Fall etwas umständlicher mitzutheilen, indem ich es für gut fand, namentlich den Vorgang bei der Wiederangewöhnung des Säugens mit mehr Genauigkeit zu erörtern, um bei etwaigem Vorkommen eines ähnlichen Falles auf das in dem eben Erzählten stattgehabte Verfahren, vielleicht mit einigem Nutzen, die Aufmerksamkeit hinzulenken.

Eine Vorsichtsmaßregel, die ich Eltern nicht dringend genug empfehlen kann, besteht darin, das Kind gleich nach der Geburt von einem Arzte oder einer ganz verläßlichen Geburtsfrau am ganzen Körper, Theil für Theil, sorgfältigst untersuchen zu lassen, um sich von dem vollkommen normalen Baue des Körpers und seiner sichtbaren Theile volle Ueber-

zeugung zu verschaffen. Je kleiner und jünger ein Uebel, desto sicherer und rascher ist es in der Regel zu beseitigen, und eben darum wolle man nie die Zeit versäumen und etwa vorgefundene Mängel baldmöglichst einem erfahrenen ärztlichen Fachmanne zeigen, um über das zu Veranlassende sich Rath zu erholen. Namentlich erinnere ich unter Anderem auch an die sorgfältige Untersuchung der unteren Gliedmaßen, und führe mit Vorbedacht den nicht gar selten vorkommenden Klumpfuß an, der in einer eigenthümlichen Mißstaltung des Fußes besteht, wobei vermöge einer normwidrigen Beschaffenheit oder Thätigkeit gewisser sehniger oder muskulöser Gebilde in der aufrechten Stellung des Körpers der Fuß auf seinen äußeren Rand zu stehen kommt, während der innere nach einwärts und oben gerichtet ist. Wenn auch die neuere Zeit betreffs der Heilung dieser Mißstaltung durch ein, zuerst von Stromeier in München und Dieffenbach in Berlin angewandtes operatives Verfahren, wobei gewisse sehnige Partien unterhalb der Haut durchschnitten wurden, wesentliche Fortschritte gemacht hat, und oft überraschende Erfolge erzielt wurden, so ließen selbe doch sehr häufig rücksichtlich ihrer Gründlichkeit und des andauernden Fortbestandes viel zu wünschen übrig. Auch bei den seitlichen Krümmungen der Wirbelsäule sah ich namentlich von Guerin in Paris dieses operative Verfahren anwenden. Der momentane Erfolg war glänzend, aber leider nur der momentane, denn, als mir Gelegenheit wurde, Fälle zu Gesicht zu bekommen,

die ein Jahr und noch länger zuvor unmittelbar nach der Operation zu den schönsten Hoffnungen berechtigen zu dürfen schienen, und allmählig doch wieder fast auf den früheren Status zurückkamen, fand ich mich nicht veranlaßt, dieses Verfahren, namentlich in ähnlichen Fällen, als besonders empfehlenswerth zu erkennen. In Bezug auf die Klumpfüße der Neugeborenen ist es mir bereits zu wiederholten Malen gelungen, selbe durch ein ganz einfaches, vollkommen schmerzloses Verfahren zur gründlichen Heilung zu bringen; jedoch muß so rasch wie möglich dazu geschritten werden, denn je mehr Zeit versäumt wird, desto mehr ist zu befürchten, daß die Beseitigung des Gebrechens minder schnell, auch minder sicher erfolge. Es möge ein exquisiter Fall von Klumpfuß dieses mein ganz einfaches und leichtes Heilverfahren etwas genauer veranschaulichen. — Eines Abends wurde ich zur Frau des gewesenen Buchhändlers Sch.... gerufen, in deren Familie bereits seit mehreren Jahren bei vorkommenden Erkrankungsfällen mein ärztlicher Rath eingeholt wurde. Schon im Vorzimmer wurde mir die Mittheilung gemacht, daß eine äußerst heftige Gemüthsbewegung die Veranlassung des gegenwärtigen Unwohlseins sei. Patientin hatte namentlich am Morgen desselben Tages entbunden, und als sie plötzlich gewahrte, daß ihr Kind mit Klumpfüßen zur Welt gekommen, wurde sie in Folge des sie aufs Höchste erschütternden Gemüthsaffectes von nervösen Zufällen heimgesucht. Bei meinem Eintritte in das Zimmer der

Patientin gab selbe von Neuem den tiefen Schmerz durch Jammern und Schluchzen zu erkennen, und als ich ihr, in der Absicht sie zu trösten, bedeutete, daß die Mißstaltung, wenn ihr baldmöglichst entgegengetreten wird, gewiß auch bald wieder beseitigt sein werde, erzählte sie mir mit Weinen, daß man sogleich nach der Entbindung den Rath des tüchtigsten Chirurgen der Stadt eingeholt habe, demzufolge man noch mindestens einige Monate abwarten müsse, und dann hoffe er, daß mittelst des Sehnenschnittes und der nachfolgenden Anwendung einer Extensionsmaschine das Gebrechen vollkommen geheilt werden könne; jedoch sei es für sie ein schrecklicher Gedanke, die Qual dieses Anblickes noch mehrere Monate ertragen zu müssen. Ich ließ mir das Kind zeigen, untersuchte es ganz genau, und sprach mich alsdann dahin aus, daß hier durchaus keine Zeit mit leerem Abwarten versäumt werden dürfe, und gab der Mutter die Hoffnung, sie binnen wenigen Wochen zu überzeugen, daß die Vornahme einer Operation vollkommen überflüssig sein werde. Nachdem ich für die Herbeischaffung einiger Heftpflasterstreifen gesorgt hatte, nahm ich einen dieser ellenlangen und fingerbreiten Streifen, ließ vorerst den so ungemein nachgiebigen Fuß, dessen Sohle anstatt nach abwärts, ganz nach innen gewendet war, ohne viel Schwierigkeit in seine normale Richtung bringen, ihn ganz genau in derselben erhalten, und befestigte das eine Ende des Streifens am Fußrücken, ungefähr in dessen Mitte, führte dann diesen fest haften-

den Leinwandstreifen, der ziemlich straff angezogen wurde, über den innern Rand der Fußsohle, dann über die Fußsohlfläche, von da am äußeren Rande derselben nach aufwärts und in 2 Touren um den Unterschenkel herum. Ganz dasselbe nahm ich mit einem 2ten Heftpflasterstreifen in kaum fingerbreiter Entfernung von dem ersteren gegen die Fußzehen zu, vor, und als nun die den Fuß in der normalen Richtung erhaltenden Hände von demselben entfernt wurden, verblieb er nun in Folge der angelegten Heftpflasterstreifen ganz genau in seiner vollkommen regelmäßigen Lage. Morgens und Abends wurde täglich die Anlegung dieser Streifen erneuert, und schon nach 14 Tagen zeigte nach Abnahme des Verbandes der Fuß nicht mehr die Neigung, nach einwärts sich wenden zu wollen. Trotzdem wurde noch durch volle 4 Wochen auf dieselbe Weise fortgefahren, und daß der Erfolg ein vollkommen befriedigender war, läßt sich am sichersten daraus entnehmen, daß bei dem nun 8 Jahre alten Kinde, das bereits im 13ten Monate seines Alters zu gehen begann, auch nicht die allerleiseste Spur eines ehemals vorhanden gewesenen derartigen Fußgebrechens zu gewahren ist. Wäre nicht gleich in der ersten Zeit dieses so einfache Verfahren in Anwendung gekommen, hätte man im Gegentheile abgewartet, und wenn auch nur einige Wochen, so dürfte alsdann die schon geminderte Nachgiebigkeit der Sehnen sehr erschwerend auf die Heilung durch diese ganz einfache Methode gewirkt haben.

Um dem neugeborenen Kinde auch vor einer der verheerendsten Krankheiten, der in früherer Zeit alljährlich im Durchschnitte gegen 450,000 Menschen in Europa als Opfer fielen, kräftigen und hinreichenden Schutz zu bieten, muß ihnen auch die große Wohlthat der Impfung zu Theil werden. — Eduard Jenner zu Berkeley in der Grafschaft Gloucester in England ist der Name jenes unsterblichen, verdienstvollen Arztes, der die Eigenschaft der Kuhpockenlymphe, den Menschen vor den ächten Blattern zu schützen, durch vielfältige Versuche bewies. Der 14. Mai 1796 war der unvergeßliche Tag, an welchem Jenner einem 8jährigen Knaben die Kuhpocken zuerst einimpfte, und bereits am Schlusse des Jahres 1801 wurden unter allen Völkern und Zungen, von Lissabon bis Petersburg und von Petersburg bis Constantinopel, auch in West- und Ostindien und in allen Ländern und Welttheilen die Kuhpocken eingeimpft. Millionen Menschen wurden seit dieser Zeit durch die Impfung vor dieser pestartig wüthenden Krankheit geschützt, und — — dennoch gibt es noch Aerzte, die von Vorurtheilen befangen, diese große Entdeckung mit aller Macht ankämpfen und sie als nutzlos, als unheilbringend bezeichnen. Nutzlos, weil ihrer Ansicht nach die Impfung durchaus nicht den rechten Schutz gewähre, indem sehr häufig Fälle vorkommen, wo trotz der vorangegangenen Impfung Individuen von der Blatterkrankheit befallen wurden. Diese Thatsache kann wohl nicht in Abrede gestellt werden;

jedoch erheischt es die ungemeine Wichtigkeit dieses Gegenstandes, daß den Gründen genau nachgeforscht werde, warum die Resultate der Impfung mitunter so unbefriedigend ausgefallen; und da ergibt sich's denn gewöhnlich, daß entweder die Qualität des Impfstoffes höchst mangelhaft war, indem sie durch unzweckmäßige Aufbewahrung, durch Frost, Hitze, Fäulniß ihre vor den Blattern schützende Kraft verloren hatte, oder ist der Impfstoff zu spät gesammelt worden, wo ihm bereits seine höchst erforderliche klare, wasserhelle Beschaffenheit fehlte. Daß unter so bewandten Umständen die vorgenommene Impfung nicht den erwünschten Erfolg haben konnte, dürfte wohl Jedem einleuchten. Was das Unheilbringende der Impfung betrifft, kann ebenfalls nicht geleugnet werden, daß namentlich bei der Impfung von Arm zu Arm häufig Fälle vorkamen, wo Kinder, die früher vollkommen gesund waren, nach überstandener Impfung von mannigfachen chronischen Krankheiten befallen wurden, die deutlich das Gepräge einer abnorm veränderten, üblen Säftemischung an sich trugen. Forschen wir auch da den Ursachen nach, so finden wir selbe lediglich darin, daß von manchen Aerzten das so wichtige Geschäft der Impfung anstatt mit scrupulöser Vorsicht, mit sträflichem Leichtsinne betrieben wird, und auf solche Weise eben ist es häufig der Fall gewesen, daß der Impfstoff Kindern entnommen war, die mit einer scrofulösen oder syphilitischen Säftedyskrasie behaftet gewesen. So wurde mir vor einigen Jahren, als

ich eben einige Kinder zu impfen beabsichtigte, ein 4 Monate altes Kind von seiner Mutter zugetragen, das 3 Tage zuvor geimpft, nach weiteren 4 Tagen zur Abnahme des Impfstoffes geeignet gewesen wäre. Das Kind sah wahrhaft rosig, blühend aus, nicht minder seine Mutter, welche eine kräftige, gesunde Handwerkersfrau war. Ich frug sie nach ihrer Wohnung, und bedeutete ihr, daß ich binnen einigen Tagen Jemanden dahin senden werde, der ihr den Tag und die Stunde genau angeben wird, wann sie wieder bei mir zu erscheinen hätte. Drei Tage später faßte ich den Entschluß, selbst meinen Besuch dort abzustatten, um einerseits mich von dem Grade der Entwicklung der Blattern genau überzeugen zu können, und andererseits, um bei dieser Gelegenheit auch den Vater des Kindes kennen zu lernen. Welche Ueberraschung, als bei meinem Eintritte in die Wohnung dieser Familie ein Mann mir entgegenkam, von dessen Nase nur noch schwache Rudimente vorhanden waren, und der mit äußerst schwer verständlicher Sprache sich als den Vater dieses Kindes zu erkennen gab. Ohne auf weitere Fragen einzugehen, meldete ich nur, daß ich für dieses Mal verhindert sei, die Abimpfung vorzunehmen, und verließ mit dem beseligenden Bewußtsein das Haus, daß ich durch meine besondere Vorsicht manches Unglück, das ich in Folge dieser Abimpfung leicht hätte veranlassen können, verhütet habe. — Soll eine Impfung nutz- und heilbringend sein, so ist es vor Allem am gerathensten, selbe mittelst ächten, frischen

Kuhpockenstoffes vorzunehmen. Bietet die Erlangung dieses im flüssigen Zustande noch befindlichen Stoffes bedeutende Schwierigkeiten, so kann die Impfung von Arm zu Arm stattfinden; jedoch unter der nicht zu übersehenden Bedingung, daß man sich vorerst die feste Ueberzeugung verschafft habe, daß das Kind vollkommen gesund und kräftig entwickelt, auch von ganz gesunden und kräftigen Eltern abstamme. Ferner muß der Impfstoff dünnflüssig, klar und hell, wie das reinste Quellwasser und meiner Erfahrung nach am zweckmäßigsten, nicht wie gewöhnlich am achten, sondern am sechsten Tage entnommen sein. Nur so und nicht anders muß zu Werke gegangen werden, wenn man einen vollkommen glücklichen und günstigen Erfolg durch die Impfung erlangen will. Verabsäumt man diese genau zu beachtenden Vorsichtsregeln, dann darf man sich wahrlich nicht wundern, wenn die gewonnenen Resultate derartig ausfallen, daß man von Leuten, die die Mühe scheuen, einen Gegenstand von so hoher Wichtigkeit einer ganz gründlichen, vorurtheilslosen Prüfung zu unterziehen, diese große, unschätzbare Entdeckung als nutzlos und unheilbringend verschreien hört. Ein Umstand übrigens, der bei Manchen den unleugbaren Nutzen der Impfung in Frage zu stellen pflegt, ist, wie bereits erwähnt, der, daß häufig Fälle vorkommen, wo Erwachsene, die in ihrer Kindheit die Impfung mit ganz glücklichem Erfolge, bei strenger Beachtung der oben angegebenen Vorschriften überstanden haben, dennoch von den ächten Blattern be-

fallen wurden. Auch mit diesem Factum hat es seine volle Richtigkeit; jedoch, da vielfältige Erfahrung gelehrt hat, daß vor einem Zeitraum von mindestens 10 Jahren nach gehörig überstandenem Impfungsprozesse nie eine Erkrankung an wahrhaft ächten Menschenblattern vorgefallen sei, läßt sich diesem Uebelstande um so sicherer abhelfen, wenn die Impfung in 10jährigen Zwischenräumen wiederholt wird. Da diese erneuerte Impfung — Revaccination — durchschnittlich nur selten ganz gehörig haftet, und überdies der eigentliche Impfungsprozeß in der Mehrzahl der Fälle durchaus nicht so geregelt und schmerzhaft verläuft, da man übrigens dadurch die Beruhigung erlangt, für eine längere Reihe von Jahren vor der Blatternkrankheit geschützt zu sein, so sollte man durchaus keinen Anstand nehmen und von der Revaccination viel häufiger Gebrauch machen, als dies bis jetzt der Fall war; doch müßte man jedenfalls darauf bedacht sein, daß bei der Revaccination mit eben derselben Vor- und Umsicht vorgegangen werde, wie dies bei Vornahme der ersten Impfung dringend empfohlen wurde, da widrigenfalls die Beruhigung, vor den Menschenblattern geschützt zu sein, eine nur imaginäre, höchst täuschende wäre, und überdies bei mangelhafter Prüfung der Constitution des Individuums, von dem der Impfstoff stammt, sehr leicht Säfteverderbnisse der mannigfachsten Art mit eingeimpft werden könnten. Die Verwendung eines zwischen Glasplättchen oder im feinen Glasröhrchen, wenn noch

so sorgfältig aufbewahrten Impfstoffes, bleibt wohl immerhin eine unverläßliche; jedoch könnte, unter der Voraussetzung, daß man sich auf die Gewissenhaftigkeit dessen, der den Impfstoff gesammelt, vollkommen verlassen könne, im Nothfalle davon Gebrauch gemacht werden.

Verhaltungsregeln der physischen Erziehung von der Geburt des Kindes angefangen bis zum Zahnwechsel.

Die Pflege der Haut.

Die Hülle unseres Körpers, die äußere Haut ist ein ungemein gefäß- und nervenreiches Gewebe, dessen Funktionen so mannigfach und von so hoher Bedeutenheit sind, daß jedwede Störung derselben auf den Gesammtorganismus einen höchst nachtheiligen, krankmachenden Einfluß ausüben muß. Die Haut gewährt zunächst dem Körper Schutz gegen äußere Einflüsse überhaupt, sie ist aber auch gleichzeitig als ein höchst wichtiges Athmungsorgan zu betrachten, indem in ihr ein ununterbrochener Gasaustausch zwischen Blut und atmosphärischer Luft, und nebenbei eine bedeutende Wasserausscheidung aus dem Blute stattfindet, sie ist auch der nothwendige Regulator der so manchen Schwankungen unterworfenen Wärmeerzeugung, sie setzt uns mit den elektrischen Verhältnissen der Atmosphäre in Rapport, sie ist endlich auch Gefühlsorgan. Den untrüglich-

sten Beweis, von welch großem Belange das normale Vonstattengehen der so vielfältigen Hautfunktionen sei, liefern die häufig wiederholten und stets dieselben Resultate ergebenden Versuche, daß Thiere, deren Haut mit einem undurchdringlichen Firnisse überzogen wurde, und somit die Funktion dieses Organes vollständig gehemmt war, immer bald starben. Kann die vollständige Hemmung der Hautfunktionen den Tod herbeiführen, so muß unbedingt auch jede Störung derselben, und wenn sie auch nur vorübergehend ist, wesentliche Veränderungen im normalen Befinden des Organismus hervorzubringen im Stande sein. Wird das Hautorgan nicht gehörig gepflegt, so kann und muß es um so leichter einen Abbruch in der normalen, freien Aeußerung seiner Thätigkeiten erleiden, und dadurch eben einen nachtheiligen Reflex im Innern des Körpers ausüben. Werden die Poren der Haut, jene Hauptcommunicationsmittel zwischen dem Organismus und der Außenwelt, nicht frei durchgängig erhalten, so müssen auch die Ausscheidungs- und Einsaugungsvorgänge wesentlich beeinträchtigt erscheinen, wodurch die Säftemischung normwidrigen Veränderungen preisgegeben wird, und daß unter so bewandten Umständen die kräftige, gedeihliche Körperentwicklung Schaden leiden müsse, dürfte wohl Jedem einleuchten. Eine zweckmäßige Pflege der Haut hat überdies auch die höchst wichtige Aufgabe zu lösen, daß sie durch eine allmählig herbeizuführende Abhärtung dieses Organes einen gewissen Grad von Reactions-

und Repulsivkraft in ihm wecke, vermöge dessen es um so sicherer in den Stand gesetzt wird, mannigfachen schädlichen Potenzen der Außenwelt kräftigeren Widerstand zu leisten. Die oft in rascher Aufeinanderfolge wechselnden Temperaturgrade der mit dem Körper in Berührung kommenden Medien, der mehr oder minder bedeutende Wassergehalt der Luft, die verschiedenen, fremdartigen Beimischungen derselben, die so oft stürmischen Strömungen der Luft in ihren mannigfachen Richtungen, wodurch bei unserer geographischen Lage der Nordwind kalt, der Südwind warm, der Ostwind trocken, der Westwind feucht erscheint, alle diese Luftbeschaffenheitsveränderungen vermögen auf ein minder abgehärtetes Hautorgan einen mehr oder weniger nachtheiligen Einfluß auszuüben, Störungen der Hautfunktionen und hiemit Erkrankungen zu veranlassen, die einerseits durch ihr öfteres rasches Auftreten, so wie andererseits durch ihren nicht selten gefahrdrohenden Charakter die Eltern sowohl als den Arzt zu beunruhigen pflegen. Um die so nothwendige Abhärtung des Hautorganes zu bewerkstelligen, um es gegen äußere feindliche Einflüsse zu stählen, ist es vor Allem Hauptbedingung, daß mit einer gewissen, durchaus nicht zu übersehenden Behutsamkeit zu Werke gegangen werde, widrigenfalls in der That mehr Nachtheil zu fürchten als Vortheil zu erhoffen wäre. Beginnt man die Abhärtungsversuche zu einer Zeit, wo, bei noch ungemein zartem Körper die innere Kraft, das Reactionsvermögen auf einer noch viel

zu niederen Stufe der Entwicklung sich befindet, läßt man bei diesen Versuchen die goldene Regel außer Acht, daß man durch ein allmähliges Fortschreiten viel sicherer, aber auch selbst schneller zum erwünschten Ziele gelange, als wenn man in raschen Schritten vorwärts eilend, binnen eines Zeitraumes von wenigen Monaten ein schwächliches Kind in ein wetterfestes umzuwandeln beabsichtigt, dann kann man fest überzeugt sein, daß durch ein solches Verfahren nicht nur die kräftige Entwicklung, die Gesundheit des Kindes, sondern selbst das Leben desselben aufs Spiel gesetzt werde.

Von dem Momente, wo das Kind den mütterlichen Organismus verläßt, gelangt es mit einem neuen Medium, der atmosphärischen Luft, in Contact, wodurch zwei, zu seiner Erhaltung höchst unentbehrliche Funktionen beginnen. Ich meine die Funktion der Lungen, die Respiration, und die des Hautorganes, die Perspiration. Als erste Lebensbedingung ist wohl unstreitig die beginnende Respiration zu betrachten; jedoch spielt die neu erwachende Funktion der Haut in Bezug auf die Erhaltung der Gesundheit des neugeborenen Kindes eine nicht minder bedeutende Rolle, indem das Hautorgan mittelst seiner normalen Thätigkeitsäußerungen ebenfalls Kohlensäure und Stickstoff ausscheidet, und in dieser Beziehung gewissermaßen als zweites Respirationsorgan angesehen werden kann. Berücksichtigen wir überdies, daß nach sorgfältigen physiologischen Versuchen der gesunde Mensch durch die unmerkbare

Hautausdünstung (Perspiration) binnen 24 Stunden über $2^1/_2$ Pfund an Ausscheidungsstoffen verliere, so ergibt sich zur Genüge auch daraus, von welch ungemein großem Belange die ungestörte Thätigkeit dieses Organes sei, und welch gewichtigen Einfluß sie auf die gesammte thierische Oekonomie zu üben vermöge. Hiemit dürfte es wohl keinem Zweifel unterliegen, daß die sorgfältige Beachtung einer gehörigen Hautpflege zur Förderung einer gedeihlichen, kräftigen Körperentwicklung unendlich viel beitrage. Um diese so wichtige Pflicht der Pflege der Haut schon bei dem neugeborenen Kinde zweckmäßigst zu erfüllen, muß selbes bald nach seiner Geburt in ein laues Wasserbad, dessen Temperatur, namentlich in den ersten Tagen, der des Körpers gleichkommen muß — (27—28 Grad R.) — für einige Minuten gelegt werden. Eine flüchtige, sanfte Abwaschung im Bade, und die nachher vorgenommene Abtrocknung mittelst eines nicht gewärmten, leinenen Tuches wäre selbst für den ersten Tag vollkommen hinreichend, wenn gleich die an der Kindeshaut festhaftende Hautschmiere nicht ganz vollständig noch beseitigt worden, was jedoch nach dem 2ten Bade gewiß schon der Fall sein dürfte. Eine höhere Temperatur des Wasserbades, ein längeres Verbleiben in demselben ist dem Kinde unbedingt nachtheilig, indem auf solche Weise einerseits eine zu intensive, allgemeine Aufregung im Blutgefäßsysteme, andererseits ein zu heftiger Säfteandrang nach dem Hautorgane bewerkstelligt wird. Bei einem übrigens ganz gesunden

Kinde kann schon nach Ablauf der ersten Wochen das Bad, welches im Allgemeinen am zweckmäßigsten zur Morgenszeit vorgenommen wird, um 1—2 Temperaturgrade niederer sein, und wenn man im Laufe der späteren Wochen allmählig die Temperatur des Wasserbades bis auf 24 Grad fallen läßt, so kann dies dem Kinde nur von großem Vortheile sein, indem es dadurch an Gesundheit, an Frische des Aussehens gewinnt; jedoch darf man dabei die Vorsicht nicht außer Acht lassen, in dem kühleren Bade das Kind nur ganz flüchtig mittelst eines Flanell- oder gröberen Leinenlappens abzureiben, so daß binnen 2—3 Minuten die Hautreinigung mit Inbegriff der Abtrocknung beendet sein könnte. Dieses kühle Bad befördert die normalen Thätigkeiten des Hautorganes und dies um so mehr, wenn die Haut unmittelbar nach dem Bade mittelst eines nicht zu feinen Leinentuches gelind frottirend abgetrocknet wird, wodurch eine gehörige Reaction um so rascher zu Stande kommt. Durch die auf solche Weise allmählig bezweckte Abhärtung des Hautorganes wird einerseits der Disposition zu Verkältungen in ihren so mannigfachen Formen am wirksamsten entgegengetreten, so wie andererseits durch Erlangung eines höheren Grades von Repulsivkraft die Neigung von verschiedenartigen, mitunter epidemisch herrschenden fieberhaften Hautkrankheiten, als: Scharlach, Masern u. s. w. ergriffen zu werden, bedeutend gemindert wird. Und wenn dergleichen Kinder von den eben erwähnten Krankheiten befallen wurden, so

verliefen selbe gewöhnlich auffallend günstig und leicht, so daß in der Regel nur ein ganz einfaches, mehr kühles als warmes Verhalten und einige zweckmäßige diätetische Maßregeln vollkommen genügten, um die Kinder binnen kurzer Zeit wieder gesunden zu sehen. Im Allgemeinen finde ich es für gerathener, nur die ersten 4—6 Wochen die Kinder täglich ein sehr kurz dauerndes Wasserbad nehmen zu lassen, und zwar namentlich auch aus dem Grunde, weil die Verläßlichkeit der Kindeswärterinnen durchschnittlich eine zu wenig befriedigende ist, um für die gleichförmige Anwendung eines den Gesundheits- und Abhärtungszwecken vollkommen entsprechenden Temperaturgrades des Wasserbades, so wie in Betreff des nicht zu langen Verweilenlassens des Kindes im Bade hinreichend befriedigende Bürgschaft zu haben, und aus eben diesem Grunde ziehe ich es vor, nach Ablauf der ersten 4—6 Wochen das Kind täglich des Morgens und womöglich auch des Abends am ganzen Körper, Theil für Theil, mittelst eines in kühles Wasser getauchten und wieder etwas ausgedrückten, hiemit nur feuchten Leinwand- oder Flanelllappens gelind abzureiben, und die einzelnen Theile wieder sorgfältig abzutrocknen. Auf diese Weise wird vorerst das Waschen und Abtrocknen des Gesichtes und Kopfes, dann der Brust und des Unterleibes, ferner der oberen Extremitäten und des Rückens, und endlich der unteren Gliedmaßen vorgenommen. Zum Reinigen der Haut ist übrigens der halbfeuchte Flanell- oder Leinwandlappen dem Badeschwamme

jedenfalls vorzuziehen, indem jene eine leichte Erregung der Haut bewerkstelligen, wodurch eine wohlthätige Reaction um so sicherer hervorgerufen und jede Veranlassung zur Verkältung um so gewisser verhütet wird. Nach möglichst rasch vorgenommener Abreibung und Abtrocknung der Haut wird dem Kinde recht trockene, aber nie gewärmte Wäsche angelegt. Hat das Kind einmal das erste Lebensjahr erreicht, so kann der Temperaturgrad des zur Abwaschung zu verwendenden Wassers allmählig noch etwas niederer werden, so daß er etwa auf 22 Grad R. fallen dürfte, und sonach kann das durch einige Stunden bereits im temperirten Zimmer vorräthig gehaltene Wasser zur Reinigung der Haut verwendet werden. Das in manchen Familien übliche Begießen des noch zarten Kindeskörpers mit kaltem Wasser, in der Absicht das Kind recht abzuhärten, erkenne ich als ein nicht zu billigendes Verfahren, von dem im allergünstigsten Falle nicht mehr Vortheil zu erhoffen ist, als von den kalten Abreibungen mittelst eines halbfeuchten Lappens, wodurch der Zweck der allmähligen Kräftigung und Abhärtung des Hautorganes sicher erlangt wird, ohne daß man Gefahr läuft, bei etwas empfindlicheren und zarteren Constitutionen Nachtheil dadurch zu bringen. — Haben Kinder das 5te Jahr erreicht, so kann um die heißere Sommerszeit auch hin und wieder unter gehöriger Aufsicht für einige Minuten der Aufenthalt im Flußbade gestattet werden; jedoch sollen die Kinder dabei recht lebhafte Bewegungen mit den Gliedmaßen

vornehmen, damit um so sicherer jede Verkältung verhütet werde.

Nachdem ich hier das Wichtigste betreffs der erforderlichen Pflege und Reinhaltung der Haut erwähnt, dürfte es nicht überflüssig sein, auch rücksichtlich der gehörigen Reinhaltung des Mundes sowie auch der Zähne einige Bemerkungen beizufügen. Schon beim Säuglinge muß für die sorgfältige Reinigung des Mundes Sorge getragen werden. Verabsäumt man diese, so geben die im Munde zurückgebliebenen Milchtheilchen, die leicht eine käsige Beschaffenheit annehmen, häufig Veranlassung zur Bildung von Aphthen, indem sie einen Reizungszustand auf der Mundschleimhaut hervorrufen, der überdies nicht selten einen selbst bedenklichen Grad zu erreichen pflegt. Um diesem Uebelstande bestmöglichst vorzubeugen, genügt es mittelst des mit einem Leinwandläppchen bedeckten und in frisches Wasser getauchten Fingers öfters des Tages den Mund des Kindes zu reinigen. Nicht minder unerläßlich ist die Reinhaltung des Mundes auch bei schon vorhandenen Zähnen, da häufig kleine Theilchen der Nahrungsmittel zwischen den Zähnen zurückbleiben, daselbst in Fäulniß übergehen und zum früheren Schadhaftwerden der Zähne Veranlassung geben. Es muß daher das öftere Ausspülen des Mundes mit kühlem Wasser, namentlich nach jeder Mahlzeit, dringend empfohlen werden, sowie auch die jeden Morgen mittelst eines in reines Wasser getauchten Leinwandläppchens vorzunehmende Reini-

gung der Zähne nicht zu unterlassen wäre, um den darauf haftenden Schleim, der dem Zahnschmelze leicht eine bleibende gelbliche Färbung gibt, bestmöglichst zu entfernen. Ich gebe zu, daß von den eben erwähnten Umständen allein die ganz makellose Erhaltung der Zähne nicht abhängig sei, denn bei ganz kräftiger, kerniger Bildung der Zähne hat in der Regel der ihn überziehende Schmelz auch eine härtere, festere Beschaffenheit, und kann hiemit auch nicht so leicht der Zerstörung unterliegen; jedoch dürfen wir nicht übersehen, daß im Allgemeinen bei unseren Stadtkindern nicht jene kräftige, feste Knochenbildung zu finden ist, die den eben erwähnten nachtheiligen Einflüssen einen unüberwindlichen Widerstand zu leisten im Stande wäre. Die mehr geistige Ausbildung unserer Jugend, das Leben in der, der Gesundheit und kräftigen Körperentwicklung minder zuträglichen Stadtluft, ihre Abstammung von Eltern, die nicht immer einer ganz starken Körperconstitution sich zu erfreuen hatten, alle diese Momente setzen, selbst bei übrigens ganz zweckmäßigem, naturgemäßem Verhalten, der anzustrebenden Integrität des kindlichen Körpers etwas engere Schranken, wodurch das Bedürfniß einer sorgfältigeren Pflege einzelner Körpertheile um so dringender erscheinen muß. Ich möchte sehr bezweifeln, daß es den im rohen Naturzustande lebenden Wilden je in den Sinn kommt, für die Pflege und Reinhaltung ihrer Zähne etwas zu thun, und doch ist es bekannte Thatsache, daß die Schönheit und Dauerhaftigkeit ihrer Zähne sie be-

sonders auszeichnen. — Gesunde und kräftige Zähne findet man in der Regel nur bei gesunden und kräftigen Kindern, doch dürfte bei unseren Stadtkindern strenge Sorge für Reinhaltung derselben nebenbei höchst unerläßlich sein, da sie jenen hohen Grad von Dauerhaftigkeit und Festigkeit so leicht nicht erlangen.

Die Bekleidung.

Mit den Rückschritten in der Körperkraftentwicklung des Menschen komplizirt sich auch seine Bekleidung immer mehr und mehr. Der Körper des Negers ist viel vollkommener als der unsrige, seine Brust ist im Allgemeinen viel geräumiger, gewölbter, seine gesammte Muskulatur, seine Knochengerüste haben das Gepräge einer kräftigen, vollkommenen Ausbildung, und so finden wir es durchschnittlich bei allen Völkern, die durch die besondere Art der Bekleidung der gedeihlichen physischen Entwicklung keine Hindernisse in den Weg legen. — In der ersten Lebensperiode sollen Kinder durch die Bekleidung nur vor dem nachtheiligen Einflusse der kälteren Luft verwahrt werden, an die sie jedoch allmählig zu gewöhnen sind; sie dürfen durch unzweckmäßiges Bekleiden nicht in der ihnen höchst erforderlichen, freien Bewegung gehemmt sein, denn eben diese ist das allervorzüglichste Gesundheits- und Wachsthumsmittel. Ein Körpertheil, der unter allen Umständen stets eine nur sehr leichte Bekleidung dringend erheischt, ist der Kopf des zarten Kindes, der ohnedies namentlich in dieser Altersstufe zu häufigem Säfteandrange

disponirt ist, welcher durch ein zu warmes Verhalten nur noch mehr befördert würde. Kommt das Kind, wie dies mitunter der Fall ist, mit ziemlich behaartem Kopfe zur Welt, so ist jede, selbst die leichteste Kopfbedeckung ganz überflüssig; jedoch in den gewöhnlichen Fällen, wo der Kopf des Kindes ganz spärlich behaart erscheint, reicht ein ganz dünnes, gestricktes Häubchen vollkommen hin, um seine zweckmäßigste Kopfbedeckung für jede Jahreszeit, namentlich während seines Aufenthaltes im Zimmer, zu bilden. Hat das Kind bereits ein Alter von 2—3 Monaten erreicht, ohne daß ein regeres Wachsthum der Haare sich bemerkbar macht, dann ist es gerathen, selbst das leichte Häubchen von seinem Kopfe zu entfernen, indem ein freier Luftzutritt zur Kräftigung des Haarbodens wesentlich beiträgt, und dem regeren Emporkeimen der Haare höchst förderlich ist. Wird das Kind ins Freie getragen, so wird um die mildere Jahreszeit ein ganz leichtes Hütchen, das nach vorn gegen das zu grelle Licht und im Allgemeinen gegen die heißen Sonnenstrahlen hinreichenden Schutz bietet, vollkommen genügen, während bei rauher und kalter Witterung namentlich die Ohren und der Nackentheil des Kopfes durch zweckmäßige Façon der übrigens nicht zu warmen Kopfbedeckung zur Genüge geschützt sein müssen. Nach Ablauf des ersten Lebensjahres soll jedenfalls der Kopf des Kindes, sowohl im Zimmer als auch während des Sommers im Freien, namentlich wo es nicht zu sehr der unmittelbaren Einwirkung der heißen Sonnenstrahlen aus-

gesetzt ist, gänzlich unbedeckt bleiben. Hierdurch wir nicht nur das üppige Wachsthum der Haare begünstigt, sondern auch die Kopfknochen erlangen dadurch einen höheren Grad von Festigkeit. Herodot berichtet, daß, als man nach der Schlacht der Perser gegen die Aegyptier die beiderseitigen Leichen von einander gesondert hatte, es Erstaunen erregte, indem man die Schädel der Perser so leicht zerbrechlich, so mürbe fand, daß ein leichter Steinwurf sie durchlöcherte, während die Schädelknochen der Aegyptier eine solche Festigkeit zeigten, daß man sie kaum zu zerschmettern vermochte. Den wahren Grund dieser Erscheinung findet der eben genannte Geschichtsschreiber mit vollstem Rechte darin, daß es bei den Aegyptiern Sitte war, schon in früher Jugend den Kopf stets ganz kurz geschoren und selbst bei rauher Witterung unbedeckt zu haben, während die Perser schon von Jugend an gewöhnt sind, den Kopf stets warm bedeckt und umhüllt zu halten.

Den Hals der Kinder durch Umbinden warmer Tücher zu verwöhnen, ist jedenfalls strengstens zu widerrathen, indem die äußeren Kehlkopfpartien des Kindes, sowie die Hals- und Unterkieferdrüsen eben in diesem Alter schon an freien Luftzutritt gewöhnt werden müssen, um diese Organe, die in den Kinderjahren ohnedies zum Erkranken sehr geneigt sind, durch zu warmes Verhalten nicht dazu noch disponirter zu machen. — Zur übrigen Bekleidung des Kindeskörpers dient ein einfaches, um den Hals weit ausgeschnittenes Hemdchen, welches wenigstens bis

über die Kniee herabreicht, der ganzen Länge nach rückwärts offen ist, blos am Nacken leicht gebunden und mit hinreichend weiten Aermeln versehen sein soll. Ueber dieses Hemdchen wird ein Leibchen gezogen, welches ebenfalls nach rückwärts offen mittelst einiger daselbst befestigter Bändchen zugebunden wird. — Nur in den ersten 6—10 Tagen, bis die Nabelwunde vollkommen geheilt ist, kann das Anlegen einer leichten Binde gerechtfertigt werden. Das spätere Fatschen der Kinder ist als der Gesundheit höchst nachtheilig durchaus nicht zu billigen. Ueberdies wird der Säugling von den Hüften an nach abwärts in eine weiche, leinene Windel gehüllt, zwischen deren Blättern ein Stück Flanell eingelegt wird, um das Herablaufen des Harns und das Naßwerden der Füße bestmöglichst zu verhüten, welchem Zwecke die Einlagen von Wachstaffet nicht gehörig entsprechen, indem der Harn nicht aufgesogen wird, sondern um so sicherer nach abwärts läuft. Den umfangreichsten Theil der Bekleidung des neugeborenen Kindes bildet jedenfalls die leichte Feder- oder Baumwolldecke, in die es aber keineswegs, wie dies leider so häufig der Fall ist, fest eingewickelt werden darf. Nur für schwächliche Kinder, die noch nicht im Stande sind, einen hinreichenden Grad von Lebenswärme zu erzeugen und sich darin zu erhalten, wäre das Einschlagen in eine Federdecke selbst während des Aufenthaltes im Zimmer und namentlich zur rauheren Jahreszeit zu gestatten; jedoch nur bis zu dem Zeitpunkte, wo die Lebenswärmeentwicklung des

Kindes kräftiger und lebhafter geworden. Um die wärmere Jahreszeit, und namentlich bei schon weiter vorgeschrittener Entwicklung die Kinder in Federbetten gehüllt ins Freie zu tragen, oder selbst im Zimmer sie derartig zu verwahren, halte ich für höchst widersinnig und der Gesundheit nachtheilbringend. Eine feste, gut abgesteppte Baumwolldecke gewährt dem Kinde eine zweckmäßige Unterstützung und ist zur Erwärmung desselben vollkommen hinreichend. Die für den Säugling empfohlene Bekleidung kann so lange unverändert in Anwendung bleiben, bis das Kind in Folge der erlangten größeren Festigkeit seiner Knochen und vollkommeneren Ausbildung seines Muskelsystems sich selbst aufzurichten, zu kriechen und endlich auch sich stehend zu erhalten vermag, wo es alsdann an der Zeit wäre, einige Veränderungen in der Bekleidung desselben vorzunehmen, die aber einerseits der freien Entwicklung des Körpers, andererseits der vollkommen freien Bewegung der Gliedmaßen keine Hindernisse in den Weg legen darf, und daher höchst einfach und völlig zwanglos sein muß. Um diesen Zweck zu erfüllen, gibt man dem Kinde über das Hemdchen ein kurzes, um den Leib mittelst einer Binde zu befestigendes, hemdförmiges Oberkleid, welches im Sommer aus einem nur leichten Zeuge, im Winter aus einem Wollstoffe angefertigt sein soll. Dieses Oberkleid darf nicht weit über die Kniee herabreichen, da es widrigenfalls das bei seinen ersten selbstständigeren Bewegungen ohnedies höchst schüchterne und befangene

Kind leicht zum Fallen bringen könnte. Hat das Kind einmal eine größere Sicherheit im Stehen und Gehen erlangt, dann dürfte das Oberkleid etwas verlängert werden, und somit wäre bis zum 4. Lebensjahre die Sorge für eine zweckmäßige Bekleidung des Kindes beseitigt, nur müssen später, wo das Sittlichkeitsgefühl auch schon zu berücksichtigen wäre, auch leinene Pantalons dem Kinde gegeben werden, und überdies müßte es zu seinen Winterpromenaden mit einem ziemlich dichten, wollenen, mantelähnlichen Kleide versehen sein. In Bezug auf die eben erwähnten Pantalons wäre die Bemerkung beizufügen, daß selbe ja nicht zu eng anliegend sein, oder durch Spannung, Reibung zwischen den Beinen das Kind belästigen sollen, auch muß die Befestigung derselben nach aufwärts derartig sein, daß weder eine Beengung der Brust oder des Unterleibes dadurch veranlaßt werde. Man behauptet, daß bei gewissen Volksstämmen die besondere Eigenthümlichkeit ihrer Nationaltracht, bei der die Beinkleider gänzlich vermißt werden, eine auffallend kräftige, muskulöse Entwicklung namentlich der unteren Gliedmaßen zur Folge habe, und zwar soll dies vorzugsweise bei den Hoch- oder Bergschotten der Fall sein, deren Tracht in einer blauen Mütze, einem kurzen Weiberrocke aus farbigem Stoffe und einer Jacke besteht. Ihr Hauptkleidungsstück bildet der auch bei Frauen übliche Plaid, dem sie mit gewandter Geschicklichkeit eine malerische Drapirung zu geben verstehen, der ihnen zugleich Schutz gegen die Witterung gewährt

und des Nachts als Decke dient. Eben dieser Hochschotte in seiner beinkleidlosen Tracht soll sich vorzugsweise durch eine auffallende Behendigkeit und Kraft in den unteren Gliedmaßen auszeichnen, so daß er bei übrigens kräftig entwickeltem Körper mit einem Pferde um die Wette zu laufen, mit Leichtigkeit Strapazen aller Art zu ertragen und noch in vorgerückten Jahren über Hecken und Zäune zu springen vermag. Ob diese Vortheile sämmtlich blos auf Rechnung des Mangels an Beinkleidern zu stellen sind, möchte ich denn doch bezweifeln, da dergleichen Beispiele von muskulöser Kraft und Gewandtheit bei unserem weiblichen Geschlechte, dem sehr häufig dieses Kleidungsstück fehlt, in nicht unbedeutender Zahl vorkommen müßten. Eher würde ich glauben, daß die bei ihnen üblichen Spiele, bei denen es hauptsächlich auf die Erlangung einer gewissen körperlichen Fertigkeit abgesehen ist, diese besonderen Vorzüge an Gewandtheit und Behendigkeit zur Folge haben, doch könnte jedenfalls der Mangel dieses öfters beengenden und belästigenden Kleidungsstückes wenigstens zum Theile dabei in Anschlag gebracht werden, namentlich insofern, als dadurch der freien Muskelthätigkeit keine Hindernisse in den Weg gelegt sind. — Die Beinkleider als Bekleidungsstück unserer Kinder müssen, sollen sie nicht anderweitig Nachtheil bringen, recht weit und bequem und durchaus nicht um die Lenden fest gebunden, sondern an dem Leibchen angeknöpft oder mittelst Schulterbänder nach aufwärts befestigt sein. — Haben Kinder das 4. oder

5. Jahr überschritten, dabei an körperlicher Entwicklung bedeutend gewonnen, dann kann eine allmählig vorgenommene, vernünftige Abhärtung uns auch der Sorge überheben, die Kleidung der Kinder allzu ängstlich der Jahres- oder Tageszeit anzupassen. Gewohnheit spielt hier eine Hauptrolle, doch müssen Extreme so viel als möglich gemieden werden. Es versteht sich übrigens von selbst, daß auf strenge Reinlichkeit der Kleidungsstücke, namentlich der Leibwäsche, gesehen werden möge, denn wie sehr selbe die normale Hautthätigkeit und die Gesundheit im Allgemeinen fördern, dürfte wohl Jedem bekannt sein.

Die Kinderstube.

Ein ganz vorzügliches Augenmerk verdient auch die Wahl einer zweckmäßigen Kinderstube, des Ortes, an welchem das Kind den größeren Theil seiner Lebenszeit zuzubringen hat; doch geht man gewöhnlich in dieser Hinsicht viel zu oberflächlich zu Werke, und verabsäumt es, ein hohes, geräumiges, trockenes, helles, gegen Zugluft und großes Geräusch gehörig geschütztes Zimmer zu diesem Zwecke zu bestimmen. Ein höchst wichtiges Hauptenforderniß einer als zweckmäßig zu erkennenden Kinderstube ist vor Allem eine gesunde, trockene Luft. Um daß die Luft diese unentbehrliche Eigenschaft habe, muß die Stube geräumig sein und Sonne haben, denn ohne Sonne kann die Luft unmöglich eine der Gesundheit zuträgliche Beschaffenheit besitzen. Die Luft ohne Lichtzutritt verliert ihre belebende Kraft, und erleidet eben da-

durch auch Abbruch an der erforderlichen Trockenheit. Feuchte Luft in den Wohnzimmern ist für Jedermann nachtheilig, um so mehr für das zarte Kindesalter: sie mindert die normale Thätigkeit der Haut, stört die für den Körper so höchst wichtige Purifikations-funktion dieses Organes, wodurch die Säftebildung um so sicherer eine normwidrige werden muß. Eine andere Bewandtniß hat es in Gegenden, wo die Verhältnisse der Lage derselben einen größeren Gehalt von Wasserdünsten in der Atmosphäre bedingen. Es accommodirt sich in solchen Fällen der Organismus diesen atmosphärischen Verhältnissen, in denen ununterbrochen zu leben er von zartester Kindheit an gewohnt ist, und eben diese ununterbrochene Gewohnheit ist es, die auf so manche schädliche Potenzen einen, ihre nachtheiligen Wirkungen päralysirenden, oder wenigstens mildernden Einfluß zu üben vermag. — Eine Kinderstube muß aber auch geräumig sein, sonst faßt sie zu wenig Luft, und da ohnedies bei der Mutter sowohl als bei der Amme, sowie endlich selbst bei dem Kinde die Ausdünstung eine ziemlich intensive ist, so würde bei beengterem Raume die Luft um so eher in ihrer Beschaffenheit zum Nachtheile geändert und für die Gesundheit minder zuträglich werden. Ueberdies ist es unerläßlich, wenn nicht ein Unwohlsein des Kindes es verbietet, Tag für Tag in der Kinderstube durch Oeffnen des Fensters die Luft zu erneuern; denn wenn gleich die Witterung nicht die günstigste wäre, so ist die äußere Luft doch gewiß stets reiner, als die Luft in gesperrtem Raume.

Endlich können Eltern nicht genug dringlich gewarnt werden, namentlich mit zarteren Kindern Wohnungen in neugebauten Häusern zu beziehen. Schon beim Eintritte in dieselben gewahrt man die feuchte mit Kalkdünsten geschwängerte Luft, die wohl für jedes Alter höchst unzweckmäßig, auf den kindlichen Organismus jedoch besonders nachtheilig wirkt, und namentlich scrofulöse Diathese in ihnen rasch zu wecken im Stande ist, und wo diese einmal ernst vorhanden, da bleiben die günstigen Resultate der übrigens zweckmäßigsten physischen Erziehung doch immer etwas prekär. Hat die Scrofelkrankheit oder die Anlage dazu im kindlichen Organismus Wurzel gefaßt, so ist es gewöhnlich auch die Knochenmasse, die dabei in Mitleidenschaft gezogen, mehr oder minder an fester, kerniger Ausbildung Abbruch erleidet, die Muskelfaser trägt das Gepräge der Welkheit, des Schlaffseins an sich, und hiemit läuft auch der Körper Gefahr in seinem geraden Wachsthume beeinträchtigt zu werden. — Um die Luft in der Kinderstube möglichst rein zu erhalten, müssen auch alle Gegenstände, die eine üble Ausdünstung oder einen unangenehmen Geruch verbreiten, daraus entfernt werden. Auch das Plätten und Trocknen der Wäsche in der Kinderstube ist nicht zu gestatten, um so weniger das Aufhängen der vom Urin verunreinigten Windeln am Ofen. — Eine mäßig warme Temperatur, welche, wie Licht und Luft, zum vollkommenen Gedeihen der Pflanzen- und Thierwelt unentbehrlich ist, bleibt auch unerläßliche Bedingung für die ge=

hörige Beschaffenheit einer Kinderstube. Sie muß mit gut schließenden Fenstern und Thüren versehen und im Winter nur bis auf 15 Grad Réaumur erwärmt sein. Zur Sommerszeit kann man durch Offenhalten der Fenster, durch Vorziehen der Vorhänge den zweckmäßigen Temperaturgrad zu erzielen trachten. — Das Ameublement der Kinderstube muß auf das Bedürfniß der Kinder berechnet sein. Die Tische, Stühle und Bänke der Kinder dürfen weder zu hoch, noch zu niedrig sein, und müssen nach Maßgabe ihres Alters abgeändert werden. Die Kinderstube soll überdies nicht mit Meubles überladen und dadurch die freie Bewegung des schon heranwachsenden Kindes zu sehr beengt sein. Die Tische, Schränke, Kästen, kurz alle Einrichtungsstücke dürfen keine scharfen Kanten oder Ecken haben, ebenso keine spitzigen, scharfen Beschläge, an denen sich die Kleinen leicht beschädigen könnten. Um den Ofen sei ein Geländer angebracht, damit bei mangelhafter Aufsicht das Kind dadurch verhindert werde, dem Ofen zu nahe zu kommen.

Die Construction des Kinderbettes.

Um daß ein Kinderbett zweckmäßig construirt sei, ist es vor Allem nöthig, darauf zu sehen, daß es nicht wiegenartig bewegt werden könne. Abgesehen davon, daß der Gebrauch der Wiegen und der wiegenartig construirten Betten, namentlich bei stärkerer Bewegung derselben, der Gesundheit des Kindes nachtheilig ist, indem dieses gleichförmig andauernde

Rütteln und Schaukeln, sowie das dadurch eben veranlaßte Bewegen des Kopfes Congestivzustände und Nervenreizungen hervorzurufen vermag, so wäre überdies nicht zu übersehen, daß selbst durch die Wiege der Grundstein zur ersten moralischen Verziehung des Kindes gelegt werden kann. So sonderbar auch diese Behauptung klingt, so unterliegt es doch keinem Zweifel, daß sie vollkommen wahr und richtig sei. Ein Kind, das an das Wiegen gewöhnt wird, nimmt sehr leicht die üble Gewohnheit an, durchaus nicht einzuschlafen, wenn diese Art passiver Bewegung nicht mit ihm vorgenommen wird; ja noch mehr, pausirt man mit dem Wiegen, bevor das Kind fest schläft, so erwacht es stets wieder von Neuem, und erst wimmernd, dann schreiend commandirt es förmlich die Kindeswärterin zur erneuerten Vornahme des Wiegens. So schleichen sich allmählig üble Gewohnheiten bereits bei dem noch ganz zarten Kinde ein, so lernt es schon recht zeitlich das, was es will, durch Jammern und Schreien erreichen. Berücksichtigen wir überdies, wie sehr, wie überflüssig dadurch die Dienstleistung bei einem derartig verwöhnten Kinde erschwert wird, so finden wir hinreichende Gründe, dieses Verfahren als ein höchst unzweckmäßiges zu bezeichnen. Ein Kind, das im Einschlummern begriffen ist, muß ganz ruhig auf dem Schooße seiner Pflegerin liegen, und sobald Schlaf eingetreten, wird es sachte in seine Bettstelle gebracht. Ich sage mit Vorbedacht, daß das einschlafende Kind g a n z r u h i g auf dem Schooße seiner Pflegerin ge=

halten werde, da auch in dieser Beziehung häufig gefehlt wird, indem man das Kind, um es in den Schlaf zu bringen, auf den Armen oder im Schooße wiegt, was eine eben so verwerfliche Maßregel wäre, wie die Benutzung der Wiege selbst. Ueberdies ist sehr darauf Rücksicht zu nehmen, daß das, während des Schlafens auf dem Schooße der Mutter oder der Amme gelagerte Kind nicht immer auf einer und derselben Seite zu liegen komme, indem auf solche Weise sehr leicht Veranlassung zu Schiefbildungen des Rückgrats gegeben würde. — Die zweckmäßigste Construction einer Kinderbettstelle ist unstreitig jene, bei der die Eckpfosten bedeutend erhöht und durch ein gitterartiges Netz miteinander verbunden sind, so daß das auf der Matratze stehende Kind nur mit dem Kopfe den oberen Rand dieses Netzes überragt, und dadurch das Herausfallen des Kindes aufs Sicherste verhütet wird. Flechtenkörbe sind durchaus nicht empfehlenswerth, da sich in den vielen Zwischenräumen bald Ungeziefer einnistet. Eiserne Bettstellen haben den Nachtheil, daß lebhafte Kinder sehr leicht sich tüchtig beschädigen können, und daher wäre unbedingt der hölzernen Bettstelle der Vorzug zu geben. Die innere Einrichtung des Bettes bestehe aus einer mit Roßhaaren gefüllten Matratze. In Ermanglung der Roßhaare könnte Heu, Seegras oder Haferspreu benutzt werden. Darüber wird ein zwei- oder mehrfach zusammengelegtes Linnentuch gebreitet und darauf noch eine doppelte Lage Flanell gelegt. Ein flaches, mit Roßhaaren locker gestopftes Kopfpolster, eine

weiche Baumwolldecke und für den Winter ein leichtes, kurzes Federbett bilden die übrigen Bestandtheile der inneren Betteinrichtung. Selbstverständlich kann bei Kindern, die das Bett nicht mehr durch Stuhl= oder Urinentleerung verunreinigen, die Flanellunterlage beseitigt werden. Gar zu weiche und nachgiebige Matratzen haben den Nachtheil, daß sie leicht Gruben bilden, und wenn die Kinder überdies aus Mangel an gehöriger Aufsicht die üble Gewohnheit annehmen, stets auf einer und derselben Seite zu liegen, so läuft man abermals Gefahr, daß eine Neigung zum Schiefwuchse sich herausbilde. Das Kinderbett soll endlich so gestellt sein, daß das Kind vor zu starker Ofenhitze, vor Luftzug und vor zu grellem Lichte geschützt sei.

Die Nahrung.

Das neugeborene Kind soll sich seine Nahrung einzig und allein aus der Brust seiner Mutter holen. So will es die Natur —; jedoch — die Mütter und namentlich die der sogenannten besseren Klasse wollen es gar häufig anders. Sie ziehen es vor, eine andere Mutter, die in Folge einer zweckmäßigeren und naturgemäßeren Lebensweise im Besitze einer kräftigeren Constitution und Gesundheit ist, zur zeit= weiligen Nutznießung zu verwenden, indem sie deren gesunde Milch käuflich an sich bringen, das heißt — sie nehmen eine Amme. Wo es der Fall ist, daß eine Mutter, im schmerzlichen Selbstbewußtsein, ihrem Kinde bei Darreichung der eigenen Brust nur eine

höchst spärliche, unvollkommene Nahrung bieten zu können, zu einer Amme ihre Zuflucht zu nehmen genöthigt wird, da wäre nur zu bedauern, daß der armen Mutter das Vergnügen nicht gegönnt ist, ihrem Kinde die eigene Brust reichen zu können; wo aber nur aus Rücksichten der Eitelkeit, der Commodität eine Mutter dieser Pflicht sich entzieht, da ist es wohl klar, daß die Eigenliebe einen viel höheren Rang, als die Liebe zum Kinde einnimmt, und ob diese naturwidrige Gefühlsäußerung einer Mutter Ehre mache, ist eine leicht zu beantwortende Frage. Solche Mütter zu ihrer Pflicht hinweisen zu wollen, ist ein höchst undankbares und nutzloses Vorhaben, denn wo das natürliche Muttergefühl fehlt, da läßt sich auch durch Vernunftgründe nichts bezwecken; jedoch bei jenen Müttern, denen es keineswegs an gutem Willen, leider aber an der physischen Möglichkeit diesen Willen zu realisiren, gebricht, hat der Arzt die Aufgabe durch eine zweckmäßige Regulirung der Diät und Lebensweise möglichst dahin zu wirken, daß durch allgemeine Kräftigung der Constitution die Thätigkeitsäußerungen sämmtlicher Organe in ein normales Geleise gebracht werden, wodurch, namentlich bei spezieller Berücksichtigung aller jener Momente, die als Hemmnisse der freien, unbehinderten Entwicklung des Brustdrüsenapparates zu betrachten wären, es um so eher ermöglicht werden könnte, auch dessen Funktion für kommende Fälle wachzurufen. Der Genuß kräftiger, leicht verdaulicher Nahrungsmittel zur geregelten Zeit, der nur sehr

mäßige Genuß von Kaffee und Thee, die ohnedies bei Weitem weniger nährend als nervenerregend wirken, hinreichende, tägliche Bewegung in freier Luft, der Gebrauch kalter Bäder um die entsprechende Jahreszeit, oder die öftere Vornahme flüchtiger, kalter Waschungen, wodurch zu einem regeren Stoffwechsel ein kräftiger Impuls gegeben wird, das Vermeiden aller beengenden Kleidungsstücke, namentlich auch solcher, die einen nachtheiligen Druck auf die Brustdrüsen ausüben, dies wären so ziemlich die Hauptbedingungen, bei deren sorgfältiger Beachtung wohl am Verläßlichsten eine kräftige, gedeihliche Entwicklung des Gesammtorganismus und seiner einzelnen Organe zu erhoffen wäre, und daß dies in der That der Fall sei, davon hatte ich bereits zu wiederholten Malen mich zu überzeugen Gelegenheit, indem Mütter, die ihrem ersten Kinde die eigene Brust zu reichen nicht befähigt waren, nach zweckmäßiger Aenderung ihrer Lebensweise und ihres Verhaltens ihr zweites Kind zur vollkommenen Befriedigung schon selbst zu nähren im Stande waren. Was übrigens das diätetische Verhalten betrifft, welches Kindern, die von der Mutter- oder Ammenbrust noch nicht gänzlich entwöhnt sind, besonders zu empfehlen wäre, ist selbes bereits in dem Abschnitte, wo vom Entwöhnen die Rede war, genauer erörtert worden, und es erübrigt nun noch, die diätetischen Verhaltungsregeln für das kindliche Alter, vom Zeitpunkte, wo das Kind die Mutterbrust bereits vollkommen verlassen, bis zum Zahnwechsel, näher zu bezeichnen. — Mit dem Ende

des ersten Lebensjahres, wo in den allermeisten Fällen bereits mehrere Zähne vorhanden sind, und die Verdauungsorgane des Kindes schon bedeutend an Kraft gewonnen haben, kann allmählig zur Darreichung kräftigerer und consistenterer Nahrungsmittel geschritten werden. Die gehörige Berücksichtigung der quantitativen und qualitativen Verhältnisse der Nahrungsmittel bleibt übrigens stets Hauptbedingung, so wie es zugleich, will man stets gute Resultate erzielen, unerläßlich ist, bei Darreichung der Speisen sich stets an eine gewisse, bestimmte Zeiteintheilung zu halten. Der Erfahrung gemäß soll eine diesem Lebensalter besonders entsprechende Diät folgendermaßen eingerichtet sein: Des Morgens erhält das Kind 1—2 Tassen leichter unverfälschter Kuhmilch, oder eine mit Milch gemischte Abkochung von Cacao-Schalen, gebrannter Gerste, Weizen, Runkelrübe mit gut ausgebackenem Weißbrod oder Zwieback. Um die Vormittagszeit, etwa 3 Stunden nach gereichtem Frühstücke, wird etwas dünne Suppe mit Grütze, Nudeln, Semmel u. s. w. gereicht. Das Mittagsmahl besteht in einer mäßigen Portion einer etwas consistenteren Suppe mit Reis, Sago, geriebenem Teig u. s. w., der man hin und wieder kleine Quantitäten dünn gehackten Fleisches beimengen kann. Drei Stunden später wird wieder eine ähnliche Nahrung wie zum Frühstücke gereicht, und gegen Abend eine nicht zu dicke Fleischsuppe, an deren Stelle allenfalls zweimal die Woche eine mäßige Portion eines Mehlbreies mit Grütze oder Zwieback gegeben

8*

werden könnte. Außer diesen bestimmten Mahlzeiten soll den Kindern durchaus keine andere Nahrung gereicht werden, denn nichts ist für die Verdauung der Kinder verderblicher, als wenn man sie außer der angegebenen Speisezeit mit Semmeln, Brod oder mannigfachem Naschwerk füttert. Einerseits bringt dies den Nachtheil, daß sie dann zur bestimmten Essenszeit nicht den gehörigen Appetit haben, und die ihnen entsprechenderen Nahrungsmittel bei Seite schieben, und andererseits darf, wie bereits früher erwähnt worden, dem Magen nie neue Speise zugeführt werden, bevor nicht die früher gereichte bereits vollkommen verdaut und aus dem Magen weiter befördert worden, indem sonst schon verarbeiteter und noch roher Speisebrei zusammenkommt, wodurch die gesunde, normale Säftebereitung bedeutend beeinträchtigt werden muß. Zum Getränke eignet sich für dieses Kindesalter nur reines Quellwasser. — Bei Kindern im 3., 4., 5., 6. Lebensjahre bleibt die Eintheilung der Speisezeiten ganz dieselbe, nur könnte Vormittags abwechselnd mit der Suppe öfters auch ein weich gekochtes Ei mit etwas Semmel oder älterem Schwarzbrode gereicht werden. Mittags wird Suppe, etwas weniges Rindfleisch oder Braten, von denen aber namentlich Gans- und Schweinebraten vorzugsweise zu meiden wären, zu gestatten sein, und sind die Kinder bereits 3—4 Jahre alt, so dürfte auch eine dritte Speise schon ohne Nachtheil gereicht werden können, welche abwechselnd, entweder in einer Grünspeise, wie selbe die Jahreszeit eben

bietet, oder in einer leichten, nicht zu fetten oder zu leckeren Mehlspeise bestehen kann. Zur Sommerszeit wäre als Goûter anstatt eines ganz leichten Kaffees oder eines Kaffeesurrogates etwas reifes Obst mit Weißbrod zu empfehlen. Das Nachtmahl sollte immer blos in einer allenfalls consistenteren Suppe bestehen. Nach Ablauf des 5. Jahres bedarf es nicht mehr einer so ängstlichen Wahl in Betreff der Nahrungsmittel, wenn nur eine gehörige Zeiteintheilung stets berücksichtigt wird, und außer den bestimmten Mahlzeiten nicht noch andere Dinge gereicht werden. In dieser Altersstufe ist der Magen bereits zur Verdauung etwas gröberer Kost geeigneter, und daher müssen solche Kinder schon gewöhnt werden, auch mit etwas gröberer Kost vorlieb zu nehmen. Die Eltern müssen auf alle Weise darauf bedacht sein, von nun an die Kinder an verschiedene Kost zu gewöhnen, damit sich nicht die Untugend bei ihnen einschleiche, einen Abscheu gegen gröbere Nahrungsmittel, eine Vorliebe für feinere, leckere Kost zu haben. Wenn einem Kinde seine Mahlzeit vorgesetzt wird, so muß sein Magen leer sein; es muß Hunger haben, und ist der vorhanden, so sagt jede Speise trefflich zu. Wenn man nach diesem Grundsatze hinsichtlich der Kost der Jugend stets verfährt, so kann sich der künftig erwachsene Mensch in Alles finden, er sei auf Reisen oder in der Fremde, er sei in mehr oder minder günstigen oder selbst dürftigen Verhältnissen. Er ist eben so gesund und vergnügt, wenn er ein Stück Käse und Brod zur Befriedigung seines Hungers

hat, als wenn er an einer großen Tafel Theil nimmt, und mit Austern, Pasteten, Ragouts und Wildpret bewirthet wird. Ihm muß es gleich sein, ob er Mittags und Abends kalte oder warme Speisen hat, ob ihm zum Frühstücke ein Stück trockenes Brod oder Suppe, Kaffee, Kuchen zu Gebote steht. Alle diese Vortheile entspringen lediglich daraus, wenn der Mensch in seiner Jugend nicht verzärtelt worden und häufig auch gröbere, einfachere Nahrung erhalten hat. Diese Lebensweise hat auch selbst schon für den kindlichen Körper den großen Vortheil, daß derbe, kräftige Speisen auch eine derbe, kräftige Nahrung abgeben, wodurch der Körper eine kernigere, robustere Textur seiner festen Theile erlangt; jedoch darf nie übersehen werden, daß eine dergleichen Kost auch tüchtige Körperbewegung erheische, daher man, wo diese fehlt, viel mehr Nach- als Vortheil von dieser Diät zu erwarten hätte. Ein anderer Nutzen, den die Wahl einfacher und minder feiner Speisen gewährt, besteht darin, daß man dabei nie zur Unmäßigkeit im Essen verleitet wird, daß man nie mehr Nahrung zu sich nimmt, als eben zur Stillung des Hungers erforderlich, daß man seinen Magen in früher Jugend schon zu etwas kräftigeren Anstrengungen, zu etwas größeren Thätigkeitsäußerungen bestimmt, wodurch jedenfalls die Verdauungskräfte auf eine höhere Stufe ihrer Entwicklung gelangen. In Betreff der zu reichenden Quantität der Speisen mögen Eltern bei Kindern in dieser Altersperiode durchaus nicht zu ängstlich sein, und ihnen die Speisen

gar zu kärglich zumessen. Je einfacher die Kost, je weniger sie den Gaumen kitzelt und ihn dadurch gewissermaßen besticht, desto sicherer kann man sein, daß sich Kinder durch Uebermaß im Essen keinen Schaden zuziehen; wird jedoch den Kindern leckere, pikante Nahrung gereicht, da ist es sehr häufig der Fall, daß sie mehr Nahrung stürmisch begehren, als ihren Verdauungskräften angemessen, wodurch häufig Indigestionen zuwege gebracht werden, die bei ihrer öfteren Wiederkehr die kräftige Entwicklung des Körpers wesentlich beeinträchtigen, und überdies hat man den großen Nachtheil zu fürchten, daß Kinder durch eine derartige, den Gaumen reizende Kost zur Unmäßigkeit, Gefräßigkeit, Genäschigkeit verleitet werden. So wie es einerseits räthlich ist, Kinder dieses Alters allmählig an eine derbere Kost zu gewöhnen, so wäre es andererseits unbedingt zu tadeln, wenn man sie zwingen wollte, Speisen zu essen, gegen die sie einen ausgesprochenen Widerwillen zeigen; jedoch dürfte dieser entschiedene Widerwille sich allenfalls nur gegen irgend eine einzelne Speise kund geben, widrigenfalls eher anzunehmen wäre, daß eine Verzärtlung des Gaumens diesem angeblichen Ekel vor gewissen Speisen zu Grunde liege. Im ersteren Falle wäre es den Eltern zu verübeln, wenn sie gegen die eigenthümliche Natur des Menschen etwas erzwingen wollten, indem es sogenannte Idiosynkrasien gibt, wobei das Sehen einer Speise oder selbst nur der bloße Geruch derselben schon Uebelkeiten und mannigfache andere Beschwerden hervorzurufen im Stande ist. Solche nervöse

Verstimmungen mit Vernunftgründen oder gar strengen Maßregeln bekämpfen wollen, wäre ganz vergebliche Mühe, und bringt man es auf irgend eine Weise doch dazu, daß Kinder diesen Abschen zu überwinden trachten, so hat man sehr zu fürchten, daß sie den ihnen auferlegten Zwang mit einem öfters nicht unbedeutenden Unwohlsein zu bezahlen haben. Im letzteren Falle, wo man es mehr mit einer höchst widerwärtigen Unart zu thun hat, mit einer strafbaren Verwöhnung und Verzärtlung des Gaumens, dem nur leckere und feinere Kost zusagen will, da wird es strengste Pflicht der Eltern, dieser Untugend mit allen möglichen zu Gebote stehenden Mitteln entgegenzutreten, denn, abgesehen davon, daß Kinder dadurch gewöhnt werden, auf dergleichen Genüsse einen viel zu großen Werth zu legen, abgesehen davon, daß sie auf solche Weise zu Gourmands, zu Verschwendern erzogen werden, bringt diese Untugend auch überdies den nicht genug zu berücksichtigenden Nachtheil, daß die kräftige Entwicklung des Körpers dadurch wesentlich beeinträchtigt, die Gesundheit augenfällig untergraben wird.

Aber auch die gröbere Kost bietet einige Speisen, für welche Kinder häufig, ja großentheils eine besondere Vorliebe zu fassen pflegen, und deren zu häufiger Genuß einen höchst nachtheiligen Einfluß auf die gedeihliche, physische Entwicklung auszuüben vermag. Es ist dies namentlich die Vorliebe für die mehlige, fette Kost, die wohl dem Gaumen des Kindes trefflich behagt, im Magen aber bedeutende Funktions=

störungen zu veranlassen vermag, und gewöhnlich den Grund zu einer copiöseren Schleimerzeugung, zur Wurmbildung, so wie zu den verschiedenartigen Formen der Scrofelkrankheit legt. Zu den Lieblingsspeisen der Kinder dieses Alters gehört auch das mit Butter bestrichene Brot, welches mäßig genommen und namentlich um die Zeit zwischen Frühstück und Mittagsmahl, besonders bei vieler Bewegung im Freien, ihnen öfters gestattet werden kann; jedoch muß das Brot mindestens 2 Tage alt, die Butter nicht zu dick aufgestrichen sein. — Hülsenfrüchte enthalten sehr viel Nährstoff und sind erwachseneren Kindern gewiß nicht nachtheilig, um so sicherer, als sie ohnedies keine besonderen Verehrer dieser Art Speise zu sein pflegen, und man deshalb schon vor dem zu übermäßigen Genusse nicht erst zu warnen braucht. — Damit die genommenen Nahrungsmittel von den Verdauungsorganen gehörig verarbeitet werden, und der kräftigen Entwicklung des Körpers vollkommen förderlich seien, ist es unumgänglich nöthig, Kinder zu gewöhnen, mit Ruhe und langsam zu essen, das heißt, die Speisen erst gehörig zu kauen, bevor sie selbe verschlucken. Werden in Folge des zu hastigen Essens die Nahrungsmittel durch verabsäumtes gehöriges Kauen nicht hinreichend verkleinert und mit Speichel genügend vermengt, so gebricht es ihnen an der erforderlichen Vorbereitung zur Verdauung, wodurch dem Magen seine Funktion wesentlich erschwert wird, und nur so ist es erklärlich, warum bei hastig essenden Kindern Digestionsstörungen so

häufig sich wiederholen, und daß dadurch die Ernährung des Körpers bedeutend beeinträchtigt werden müsse, dürfte wohl Jedem einleuchten. — Eine andere höchst üble Gewohnheit der Kinder besteht darin, daß sie die Speisen zu heiß zu verschlucken pflegen, ein Uebelstand, der namentlich besonders häufig bei schnell essenden Kindern vorkommt. Der Genuß zu heißer Speisen wirkt einerseits höchst nachtheilig auf die Zähne ein, indem die starke Hitze den Zahnschmelz leicht zerstört, die Knochensubstanz des Zahnes bloßlegt und ihn der Caries preisgibt, so wie andererseits die zu heiß verschluckte Nahrung auch den Verdauungsorganen nicht zuträglich ist, indem sie selbe in ihren Thätigkeitsäußerungen herabstimmt, und zu manchen Krankheiten disponirt macht. So will man z. B. auf vielfältige Erfahrungen gestützt behaupten, daß der Genuß heißer Speisen sogar die Anlage zum Magenkrebse wecke, und wenn auch dies nicht der Fall wäre, so bleibt doch unbestritten, daß der Verdauungsapparat darunter Schaden leiden müsse. Der vorstechendste Nachtheil besteht darin, daß bei allmähliger Herabstimmung und Schwächung der Verdauungskraft eine gesteigerte, normwidrige Empfindlichkeit des Magens bemerkbar wird, die das ihm höchst erforderliche Vermögen, mannigfachen nachtheiligen Einflüssen Trotz zu bieten, bedeutend schmälert, und ihn zum öfteren Erkranken geneigter macht, wie dies bei jedem Körpertheile, bei jedem Organe der Fall ist, das häufig unter dem Einflusse eines höheren

Wärmegrades steht, und eben dadurch verweichlicht und mehr empfindlich wird.

Wenn gleich das reine Quellwasser auch für diese Altersstufe als das zweckmäßigste Getränk erkannt werden muß, so dürften doch hin und wieder kleine Quantitäten eines leichten Bieres zu gestatten sein.

Die Leibesbewegung.

Bewegung ist die Quelle des Lebens, Bewegung ist die Quelle der Kraft, und somit wird auch für das neugeborene Kind die Bewegung unumgängliches Bedürfniß, dessen mangelhafte Befriedigung der anzustrebenden, kräftigen körperlichen Entwicklung bedeutenden Eintrag thut. Schon dem neugeborenen Kinde muß bei seiner Einhüllung in die Baumwoll- oder Federdecke Spielraum genug gestattet werden, daß sowohl der Brustkasten als der Unterleib nicht beengt werde; aber auch den unteren Gliedmaßen muß etwas Raum gegönnt sein, damit selben die Möglichkeit einiger Bewegung nicht gänzlich genommen werde. Die Arme müssen baldmöglichst wenigstens stundenlang außerhalb der Decke verbleiben, und nur wenn man bemerkt, daß sie kalt werden, kann man sie wieder für einige Zeit in die Decke einhüllen. Verfährt man auf diese Weise nur durch einige Tage, so wird man bald gewahren, daß es nicht so leicht mehr zum Kaltwerden derselben kommt. Schläft das neugeborene Kind recht ruhig, so muß man die um dasselbe geschlagene Decke bald auch

lockerer und immer lockerer machen, so daß dem Kinde während des Schlafes die Freiheit, sich zu bewegen, nicht zu sehr beschränkt werde. Ist das Kind 3 bis 4 Wochen alt, so läßt man es auch hin und wieder ganz frei auf seinem Lager sich bewegen. Die mannigfachen Streckungen und Dehnungen des Körpers und seiner Gliedmaßen, die es in dieser Lage mit sichtbarem Wohlbehagen vornimmt, sind es, die bei dem so zarten Kinde gewissermaßen die Stelle gymnastischer Uebungen vertreten und zur Beförderung des Wachsthums, zur regeren Entwicklung seiner Muskelkraft unendlich beitragen, und diese letztere eben ist es, die einen höchst wichtigen Einfluß auf die Respiration, auf die Fortbewegung der Blutwelle in den Gefäßen, mithin auf den gesammten Kreislauf übt, und hierdurch eben auf den regeren Stoffwechsel, auf die Ernährungssphäre ungemein wohlthätig einzuwirken vermag. Nur der häufig bewegte und geübte Muskel wird kräftig genährt und entwickelt, von seiner regeren Thätigkeit hängt die Zunahme seiner Kraft ab. Durch diese geringe, verhältnißmäßig eben hinreichende Körperbewegung wird die Aufnahme und Vertheilung von Nahrungsmaterial aus dem Blute viel lebhafter, es findet eine reichlichere Ausscheidung von Kohlensäure durch die Lungen, so wie eine reichlichere Ausscheidung von stickstoffhaltigen Bestandtheilen mit dem Urine ab, und somit wird ein regerer Stoffumsatz zu Stande gebracht, ein regeres Leben im Lebensprozesse wach gerufen. Die Erfahrung lehrt, daß Kinder, denen

schon im zartesten Alter hinreichend Gelegenheit geboten wird, im Liegen freiere Bewegungen vornehmen zu können, auch viel früher nicht nur zu der zum Stehen und Gehen erforderlichen Kraft gelangen, sondern auch selbst sich gedrungen fühlen, Steh- und Gehversuche zu machen, und wo dies der Fall ist, da hat man gewiß auch weniger die Krümmungen der unteren Extremitäten zu fürchten, da in Folge der allgemeinen kräftigen Körperentwicklung auch die Knochenröhren eine größere Festigkeit erlangen und somit ohne allen Nachtheil schon früher als gewöhnlich die Körperlast zu tragen geeignet sind. Wie sehr die frühzeitig gestatteten Muskelübungen auch der rascheren Knochenbildung und Ausbildung förderlich seien, entnehmen wir gleichzeitig aus dem Umstande, daß bei dergleichen Kindern auch die vollkommene Ausbildung der Schädelknochen viel rascher von Statten geht, und die Fontanellen viel eher zur Verknöcherung gelangen. — Hat das Kind das Alter von 4—5 Monaten erreicht, so kann man es schon ungescheut auf einem Teppiche frei liegen lassen, woselbst es mit vielem Behagen die mannigfachsten Bewegungen und Körperwendungen vornehmen und allmählig auch versuchen wird, sich vom Orte zu bewegen. Beobachtet man dabei die Vorsicht, daß die Zimmertemperatur eine zweckmäßige sei, daß Alles aus dem Wege geräumt werde, wodurch das Kind sich beschädigen oder verletzen könnte, so darf man überzeugt sein, daß diese ganz freien Körperbewegungen zur regeren Kraftentwicklung, zum allgemeinen kör-

perlichen Gedeihen des Kindes unendlich viel beitragen. Beginnt das Kind alsdann unter steter, sorgfältiger Aufsicht von freien Stücken seine ersten Steh- und Gehversuche zu machen, so wäre jede Furcht überflüssig, daß die Vornahme dieser Versuche ihm insofern Schaden bringen könnte, daß das gerade Wachsthum der Röhrenknochen der unteren Extremitäten darunter leiden würde, denn der Umstand, daß das Kind von freiem Antriebe sich aufzurichten und später auch in aufrechter Stellung sich fortzubewegen bemüht ist, gibt uns genügende Bürgschaft, daß diese Steh- und Gehversuche, — ich wiederhole es mit Absicht — so leicht keine anderweitigen Nachtheile bringen können. Man überlasse das Kind in dieser Beziehung nur ganz seinem natürlichen Verlangen und man kann der festen Ueberzeugung sein, daß es sich nicht übermäßig anstrengen und übermüden werde. Nur der Zwang, nur die frühzeitige Aufforderung zu diesen Versuchen ist es, woraus dem Kinde Nachtheil erwachsen könnte, und wodurch leicht Veranlassung zur Krümmung der Knochen der unteren Gliedmaßen gegeben würde. Hat das Kind einmal eine gewisse Fertigkeit im Gehen erlangt, so muß man zur Förderung und Steigerung seiner Kraftentwicklung ihm öfters Gelegenheit bieten, Gehübungen im Freien vorzunehmen, mit denen allmählig auch kleine Versuche im Laufen verbunden werden mögen, denn Bewegung ist für Kinder ein eben so unerläßliches Bedürfniß, wie der Genuß von Speise und Trank; sie ist die nothwendigste Bedin-

gung zur Förderung des Wachsthums, zur gedeihlichen Entwicklung, zur Erstarkung des Körpers. Sieht man Kinder von 2—3 Jahren größtentheils auf den Armen herumtragen, so läßt sich mit Sicherheit voraussetzen, daß das Kind entweder schwächlich, kränklich, oder durch die Kindeswärterin verwöhnt sei, indem es dieser gewöhnlich besser zusagt, bei ihrer, ihnen oft eigenthümlichen Redseligkeit im ununterbrochenen Gespräche mit einer Berufsgefährtin stundenlang das Kind im Freien herumzutragen, als sich die Mühe zu geben, ihrer Pflicht nachzukommen und das im Freien sich selbstständig lebhaft bewegende, hin und her laufende Kind mit Argusaugen zu bewachen. Der Trieb zur Bewegung ist Kindern von Natur aus eingepflanzt. Man überlasse sie unter sorgfältiger Aufsicht, um sie vor Schaden zu bewahren, sich selbst, lasse sie geschäftig sich im Freien herumtreiben, und gehörigen Gebrauch von ihren Gliedern machen. Je mehr sie sich Bewegung machen, desto besser verdauen sie, desto kräftiger werden ihre Verdauungsorgane, desto nährender werden die Speisen für sie; nur ist nicht zu übersehen, daß unter fleißiger Bewegung nicht Anstrengung des Körpers bis zur erschöpfenden Ermüdung verstanden werden möge, woraus den Kindern mehr Nach- als Vortheil erwächst, da übermäßige Kraftverwendung, namentlich auf den zarteren Kindeskörper mehr schwächend als stärkend einwirkt, sie überdies zu sehr erhitzt, den Schweißausbruch befördert, und hierdurch eben mannigfache Erkrankungen leicht veranlaßt. Mäßige Be-

wegung, insonders in freier Luft, gewährt übrigens außer der Förderung des Appetites und der kräftigeren Belebung sämmtlicher Unterleibsfunktionen noch den großen Vortheil, daß auch der Schlaf ein ruhigerer wird, mehr Erquickung bietet, und da Kinder, namentlich während eines solchen Schlafes, an Wachsthum und Kraft besonders gewinnen, so können wir auch in dieser Beziehung die öftere Vornahme zweckmäßiger Körperbewegungen mit vielem Nachdrucke empfehlen. Je älter der Knabe oder das Mädchen wird, je mehr die Entwicklung der Körperkraft vorschreitet, mit desto mehr Beruhigung und Vertrauen kann man auch allmählig länger fortgesetzte Leibesübungen, die theils im Gehen, Laufen, Springen, Tanzen, in mannigfachen Spielen, welche körperliche Bewegung erheischen, bestehen, vornehmen lassen; jedoch wolle man stets die wichtige Regel nicht außer Acht lassen, daß Uebermüdung so viel wie möglich verhütet werde. Eine der gewöhnlichsten Leibesübungen, die der Mensch von Kindesbeinen an bis in das höchste Alter am häufigsten vorzunehmen pflegt, ist das Gehen, welches in einer den Körper in aufrechter Stellung gleichförmig fortbewegenden Leibesübung besteht, wobei die Körperlast für einen Augenblick auf dem einen Fuße ruht, während der andere vorgesetzt wird. Alsdann übernimmt der vorangestellte Fuß die Last des Körpers, und so wird abwechselnd das Körpergewicht von einem Fuße auf den anderen übertragen. Soll die dabei zu berücksichtigende Körperhaltung als gut erkannt werden,

so muß sie natürlich frei und ungezwungen sein; die Fußspitzen werden nach auswärts gerichtet, die Beine während des Fortschreitens im Kniegelenke gehörig gestreckt, der Oberleib wird aus den Hüften möglichst herausgehoben, der Unterleib eingezogen, das Rückgrat nach Möglichkeit gedehnt, wobei es gegen die Vorderseite des Körpers eingebogen erscheint; die Schultern werden gleichmäßig herabgelassen, und so viel wie thunlich, jedoch ohne merkliche Anstrengung, zurückgenommen. Die Arme hängen leicht und ungezwungen mit etwas nach auswärts gerichteten Elbogen zu den Seiten des Körpers herab, der Daumen der etwas geöffneten Hände ist nach vor- und einwärts gewendet, der Kopf muß frei und ganz ungezwungen aus den Schultern herausgehoben, das Kinn etwas eingezogen sein. Nur eine Körperhaltung, die allen diesen Anforderungen vollkommen Genüge leistet, kann mit vollem Rechte als gut, als edel bezeichnet werden; sie ist aber auch der Gesundheit und dem körperlichen Gedeihen höchst förderlich, indem namentlich durch das Zurückziehen der Schultern der Brustkasten sich nach vorwärts auffallend hebt und wölbt, dadurch an innerem Raume bedeutend gewinnt und den Athmungswerkzeugen eine freiere Entwicklung, eine kräftigere Ausbildung, eine weit vollkommenere Ausführung seiner naturgemäßen Bewegungen gestattet. Wer den Kindern gut will, möge sie recht zeitlich an eine derartige Körperhaltung gewöhnen, denn je früher sie dazu verhalten werden, desto größer und sicherer ist der Vortheil, den sie eben dadurch an

ihrer Gesundheit, an ihrem regeren und vollkommen geraden Wachsthum zu gewärtigen haben. Aber nicht nur beim Gehen, sondern auch während des ruhigen Stehens muß die eben erwähnte körperliche Haltung genau, jedoch ohne allen merkbaren Zwang, der bei öfterer Uebung ohnedies wegzufallen pflegt, beobachtet werden, so wie gleichzeitig allen üblen Angewöhnungen, welche Kinder beim Stehen anzunehmen pflegen, aufs Ernsteste gleich im Beginne entgegengetreten werden muß, da selbe auf die Körperhaltung und das gerade Wachsthum einen sehr wesentlichen Einfluß üben. Das stete Sichanlehnen an Tische, an Schränke, das Stehen mit nicht hinreichend gestreckten Knieen oder mit vorgesetztem Fuße, und namentlich wenn stets ein und derselbe Fuß vorgesetzt wird, das Vorneigen des Kopfes, das Vorziehen der Schultern, — diese sämmtlichen Untugenden müssen von Eltern und Erziehern so zeitlich als möglich bekämpft werden. Abgesehen davon, daß man durch dergleichen Haltungs- und Stellungsmängel den Anstand und die gute Sitte verletzt, ist überdies nicht zu übersehen, daß durch solche üble Angewöhnungen gar häufig der Grund zur bleibenden Schiefhaltung, ja selbst zu fehlerhaftem Wachsthume gelegt wird. Wenn wir erwägen, daß bei der regelrechten, aufrechten Körperhaltung im Stehen fast der gesammte Muskelapparat zu kräftiger Thätigkeitsäußerung angeregt wird, indem zur Streckung des Körpers ein gewisser Muskelkraftaufwand erforderlich ist, so können wir mit vollem Rechte selbst die vollkommene Aufrecht-

haltung im Stehen als eine Leibesübung betrachten, deren Einfluß auf die regere Entwicklung der Muskelkraft nicht in Abrede gestellt werden kann. — Eine Fortbewegung des Körpers durch eigene Kraftanstrengung in aufrechter Haltung, jedoch rascher als dies beim Gehen der Fall ist, findet beim Laufen statt. Was die dabei zu beobachtende Körperhaltung anbelangt, muß selbe, namentlich in Bezug auf den Oberkörper, ganz dieselbe sein, wie dies bereits bei Angabe der erforderlichen Haltung im Gehen früher erörtert wurde; jedoch darf diese Leibesübung nicht zu anhaltend, nicht bis zum völligen Schweißausbruche vorgenommen, auch dürfen die Hände dabei nicht übermäßig geschleudert werden, und beim Niedertritt soll nicht die Ferse, sondern nur der Vorderfuß den Boden berühren, widrigenfalls eine zu bedeutende Erhitzung und Ermüdung, eine zu gewaltige Körpererschütterung dadurch veranlaßt wird. Uebrigens ist das mäßige Laufen eine gesunde und kräftigende Körperbewegung, wobei die Respiration lebhafter bethätigt, der Kreislauf beschleunigt, und vorzugsweise die Fuß- und Kniegelenke in Anspruch genommen werden. Daß überdies unmittelbar nach jeder anstrengenderen Körperbewegung das Kalttrinken, das Niedersetzen auf eine kalte Bank, das Niederlegen auf den kalten Boden strengstens untersagt werden müsse, um nicht durch plötzliche Abkühlung zu Verkältung Veranlassung zu geben, dürfte sowohl den Eltern als Erziehern hinreichend bekannt sein. — Eine höchst vortheilhafte Leibesübung bietet auch das

Springen; jedoch muß dabei, namentlich bei Kindern, mit vieler Vorsicht zu Werke gegangen werden, damit nicht etwa Verstauchungen der Fußgelenke, oder andere durch die dabei statthabende stärkere körperliche Erschütterung oder durch einen Fall veranlaßte Nachtheile herbeigeführt werden. Zwei Sprungübungen sind es namentlich, die den größeren Kindern dieser Altersperiode vorzugsweise zu empfehlen wären, indem die damit verbundene Körperbewegung eigentlich mehr in einer Art Hüpfen als in Springen besteht. Die erste dieser Uebungen ist das Springen über das Schwungseil, wozu ein etwa 8 Ellen langes und ungefähr ½ Zoll starkes Seil erfordert wird. Während das eine Ende desselben an irgend einem feststehenden Gegenstande, als einem Baume, einem Pflocke beiläufig eine Elle hoch von dem Boden entfernt befestigt ist, erfaßt der Erzieher oder sonst irgend jemand Erwachsener das andere Ende desselben, ohne das Seil zu spannen, so daß es gegen die Mitte zu nur etwa 1—2 Zoll vom Boden entfernt herabhängt. Nun nimmt die das freie Ende haltende Person mit dem schlappen Seile kreisförmige Schwungbewegungen vor, und ist das Seil gehörig in Schwung gebracht, dann tritt der sich im Springen Uebende mitten vor das Seil hin, und zwar in dem Augenblicke, wo selbes seinen Kreisschwung nach oben nimmt. Im Momente, wo das geschwungene Seil eben wieder sich dem Boden nähert, schnellt man mit aneinander geschlossenen Füßen in regelrechter, ganz gestreckter Haltung mit über den Rücken geschlagenen und im

Elbogengelenke gebogenen Armen in die Höhe, und läßt das im Schwunge begriffene Seil unter seine Füße durchgleiten, und so wird bei gleichförmig fortgesetzten Seilschwingungen jedesmal im ruhigen Stehen der Moment abgewartet, wo das Seil dem Boden am nächsten ist und zum Darüberspringen benutzt. Zur Abwechslung kann das Springen entweder in der Stellung mit dem Gesichte, oder mit einer der beiden Körperseiten zum Seile gekehrt, vorgenommen werden; jedoch mit dem Rücken zum Seile gewendet über dasselbe hüpfen zu lassen, ist eine für Kinder dieses Alters zu schwierige Aufgabe, die leicht zum Fallen und namentlich nach rückwärts Veranlassung geben kann, weshalb dies jedenfalls minder zu empfehlen wäre. —

Das Springen über die Schnur ist eine der eben erwähnten ähnliche Uebung; jedoch schwingt dabei der Springende die beiläufig $1/4$ Zoll starke, an beiden Enden mit Holzgriffen versehene Schnur mittelst kräftiger Drehungen der beiden Handgelenke über den Kopf, und in dem Momente, wo die den Körper umkreisende Schnur dem Boden am nächsten ist, wird der Sprung über dieselbe vorgenommen. Selbstverständlich bleibt der Oberkörper während der Vornahme dieser Uebung in gerader, gestreckter Richtung. Hat man die Schnur übersprungen, so wird dieselbe hinter dem Rücken hinauf, über den Kopf weg und dann von vorn nach abwärts ihre schwingende Kreisbewegung wiederholen, und immer der Augenblick, wo die Schnur den Füßen sich nähernd

dem Boden am nächsten ist, zum Sprunge über dieselbe benutzt. Bei einiger Uebung wird dieses Schnurschwingen und Ueberspringen recht geläufig, und wenn dies nur nicht bis zur vollen Ermüdung vorgenommen wird, so läßt sich davon großer Vortheil erwarten, indem nicht nur der bereits erwähnte Nutzen der allgemeinen Leibesbewegung daraus hervorgeht, sondern es unter anderen auch die Rückenmuskeln namentlich sind, die in Folge dieser Uebung bedeutend gekräftigt und gestärkt werden. Wenn übrigens zur vollkommen regelrechten Aufrechthaltung des Körpers in ruhiger Stellung schon ein gewisser Muskelkraftaufwand, der vorzugsweise sich auf die Rückenmuskeln bezieht, erforderlich ist, so läßt sich wohl denken, daß dies jedenfalls um so mehr der Fall sein müsse, wenn der Körper in dieser ganz aufrechten, gestreckten Haltung die Schnur zu überspringen hat, indem dazu eine viel größere Thätigkeitsäußerung der das Rückgrat streckenden Muskeln nothgedrungen hervorgerufen wird, und somit erscheint alsdann die Aufgabe, beim Stehen und selbst beim Gehen eine vollkommen gerade Haltung anzunehmen, wesentlich erleichtert. Noch gibt es wohl eine bedeutende Anzahl von Leibesübungen, die für Kinder von 6—7 Jahren theils zum Gesundheitszwecke im Allgemeinen, theils zur speziellen Kräftigung des Muskelapparates ganz besonders empfohlen werden können; jedoch beabsichtige ich nicht in diesen Blättern in das Detail sämmtlicher gymnastischen Uebungen einzugehen, und erlaube mir in dieser Beziehung

vorzugsweise auch auf „Dr. Werner's medizinische Gymnastik“ hinzuweisen, woselbst man eine bedeutende Auswahl von Leibesübungen, die auch für dieses Alter mit Vortheil zu benutzen wären, angegeben finden wird. Ueberdies wäre es meines Erachtens am räthlichsten, diese kleinen Uebungen stets im Beisein eines routinirten Turnlehrers vornehmen zu lassen, der die vorzunehmenden Leibesübungen dem Alter und der Constitution des Kindes genau anzupassen versteht.

Die freie Luft.

Was für den Magen die Speise, das ist für die Lunge die Luft, und eben so wie es durchaus nicht gleichbedeutend erscheint, von welcher Qualität die dem Magen einzuverleibenden Nahrungsmittel sind, so ist es auch für die Lungen und hiemit für den Gesammtorganismus von nicht geringerer Bedeutenheit, ob die einzuathmende Luft diese oder jene Eigenschaften besitze. Dem Magen und der Verdauung sagen in der Regel jene Nahrungsmittel besser zu, die ihnen Stoffe zuführen, welche ohne besondere Schwierigkeiten in die dem Organismus nicht fremden, sondern ihm mehr homogenen Bestandtheile zerlegt werden können, und ebenso ist dies bei den Lungen, das ist bei dem Respirationsprozesse, der Fall, wo die zum Einathmen bestimmte Luft bei ihrer Aufnahme und nachfolgenden Zersetzung keine dem Organismus durchaus fremde und ihm daher nicht zusagende Bestandtheile bieten sollte.

Aber nebst den Lungen ist noch ein anderes Organ im engsten Rapport mit der atmosphärischen Luft, und dies ist die den Körper in seiner ganzen Peripherie begrenzende äußere Hautfläche. Hiemit bietet der Organismus der ihn umgebenden Luft zwei sehr ausgedehnte Hautflächen zur unmittelbaren Einwirkung dar, und zwar nach innen die das Innere des Mundes, der Nase mit den zu derselben gehörenden Höhlen, das innere Ohr, die äußere Fläche des Auges, und vor Allem die das Innere der Lungen auskleidende Schleimhaut, und endlich nach außen die den ganzen Körper umhüllende äußere Haut. Bei der so lebhaften Beziehung, in der der Organismus mit der ihn umgebenden Luft sich befindet, läßt sich wohl leicht denken, daß viel, ja sehr viel von der gehörigen Beschaffenheit derselben abhängt, und diese Beschaffenheit der Luft ist gar mannigfachen Modificationen unterworfen, je nachdem sie wärmer oder kälter, feuchter oder trockener, bewegter oder ruhiger ist, und überdies in ihren Mischungsverhältnissen, ihrer Schwere, ihrem Elektricitätsgrade wechselt. Groß ist der Einfluß, den die verschiedenen Temperaturabstände auf den Organismus auszuüben vermögen, welcher die Aufgabe hat, trotz des Einwirkens einer mehr oder minder kalten oder warmen ihn umgebenden Luft seine normale Eigenwärme von etwas über 30° R. stets beizubehalten. Ueberdies ist es auch der plötzliche Wechsel der Temperatur, der auf den Körper so häufig feindlich einzuwirken pflegt, und dies um so mehr, als die Temperatur-

abstände, denen man dabei ausgesetzt ist, nicht selten sehr bedeutend sind, so z. B. kann bei dem Uebergange aus einer stark geheizten Stube in die kalte Winterluft dieser Temperaturwechsel eine Differenz von selbst 30—40 Graden betragen. Je zarter, je jünger der Organismus ist, je weniger er noch im Stande, eine, kräftigen Bestand habende Eigenwärme zu erzeugen, desto leichter können diese verschiedenen Temperaturverhältnisse, denen Trotz zu bieten er noch nicht befähigt ist, einen höchst nachtheiligen, die Gesundheit in hohem Grade gefährdenden Einfluß auf ihn üben. Was die Kälte der atmosphärischen Luft anbelangt, muß sich ihre Wirkung großentheils auf die äußere Haut, auf die Schleimhaut der Nase, des Rachens und des Kehlkopfes beziehen. Je tiefer sie gegen die Lungen herabgelangt, desto mehr ist die Luft schon erwärmt und hört hiemit eher auf, als feindliche Potenz einzuwirken. Und in der That finden wir die eben genannten Organe im Kindesalter besonders häufig in Folge der Einwirkung der Kälte von den schwersten Erkrankungen heimgesucht. Ein höchst wichtiger Faktor der kräftigen Erzeugung der körperlichen Eigenwärme ist die Bewegung, die selbstthätige Bewegung, und da es an dieser dem ganz zarten Kindesalter noch sehr gebricht, so geht ihm auch das Vermögen ab, dem nachtheiligen Einflusse der Kälte einen gehörigen Widerstand entgegenzusetzen, und auf diese Weise muß ein verhältnißmäßig zu niederer Temperaturgrad der Luft auf das noch ganz zarte Kind krankheiterregend wirken.

Ist das Kind bereits einige Wochen alt und mit gehöriger Vorsicht allmählig an kältere Temperatur gewöhnt, dann wird auch seine Eigenwärmeentwicklung eine viel lebhaftere sein, und somit vermag das Kind schon eher dem feindlichen, die Lebenswärme entziehenden Einflusse der Kälte Trotz zu bieten. — Zu hohe Wärmegrade wirken insofern nachtheilig ein, als sie zunächst einen bedeutend gesteigerten Säftezudrang zu allen den häutigen Gebilden veranlassen, mit denen die zu warme Luft in unmittelbaren Contact kommt, wodurch mannigfache Anomalien ihrer Thätigkeitsäußerungen erscheinen, und bei öfterem Einwirken höherer Temperaturgrade wird eine gewisse Erschlaffung mit erhöhter Empfindlichkeit dieser häutigen Ausbreitungen bemerkbar, in Folge deren schon geringe Grade von Kälte als schädliche Potenzen sich kund geben, und Veranlassung der mannigfachsten Verkältungsleiden werden. Nebenbei wirkt die zu starke Wärme der Luft auch erregend auf das gesammte Blutgefäßsystem, bedingt Congestionen nach den Centralorganen und tritt nicht selten als Causalmoment schwerer Erkrankungen auf. — Auch die mehr oder minder bedeutende Feuchtigkeit oder Trockenheit der Luft übt einen wesentlichen Einfluß auf den menschlichen Körper aus, der dadurch ganz auffallend modificirt wird, je nachdem die feuchte oder trockene Luft gleichzeitig kalt oder warm ist. Die feuchtkalte Luft entzieht dem Körper eine viel bedeutendere Menge seiner Eigenwärme, da die Feuchtigkeit einen guten Wärmeleiter abgibt; sie

schmälert in hohem Grade die Thätigkeit des Hautorganes und drängt das Blut nach den inneren Theilen des Körpers; aber auch auf die Lungenthätigkeit wirkt sie alienirend ein, indem die eingeathmete wasserreiche Luft die normale Feuchtigkeitsausscheidung der ausathmenden Lunge ganz wesentlich beeinträchtigt, und daher muß die andauernde Einwirkung einer feuchtkalten Luft die Blutbereitung hochgradig anomalisiren, und in der That lehrt die Erfahrung, daß eben die feuchtkalte Luft es ist, die durch ihr längeres Einwirken auf ganz junge Organismen die sogenannte lymphatische Constitution und selbst die Scrofelsucht hervorzurufen im Stande ist.

Die trockenkalte Luft veranlaßt vorzugsweise heftige Congestionen nach den Lungen, indem sie namentlich bei plötzlich eintretenden, höheren Kältegraden das Blut von der Peripherie des Körpers nach innen zurückdrängt, und da die Trockenheit der eingeathmeten Luft den Lungen eine ungewöhnliche Wassermenge entzieht, so wird auf solche Weise der Andrang des Blutes dahin bedeutend begünstigt, worin das häufige Vorkommen der Lungenentzündungen bei kalttrockener Luftbeschaffenheit seine Erklärung findet.

In einer heißen und feuchten Luft wird besonders die Thätigkeit der Haut bis zum Schweißausbruche gesteigert, jedoch die Funktion der Lungen bedeutend herabgestimmt, da ihre normale Wasserausscheidung durch die Feuchtigkeit der Luft wesentlichen Abbruch erleidet, und eben diese Beschaffen-

heit der Atmosphäre ist es hauptsächlich, die namentlich bei Kindern häufig Veranlassung zu Verkältungen gibt, indem ein vorgenommener Wechsel der Temperatur eine plötzliche Unterbrechung der abnorm gesteigerten Hautfunktion und ihre mannigfachen, nachtheiligen Folgen herbeiführt.

Die zu warme und gleichzeitig zu trockene Luft wirkt einerseits durch ihren höheren Wärmegrad, andererseits durch ihre übermäßige Trockenheit nachtheilig auf den Körper, indem die eine wie die andere Luftbeschaffenheit eine allgemeine Aufregung des Blutes sowohl als des Nervensystems zur Folge hat. So sehen wir nicht selten als Wirkung der trockenen Hitze selbst bei Erwachsenen öfters die sogenannte Insolation, den Sonnenstich, erscheinen, wobei durch gleichzeitiges Einwirken der heißen Sonnenstrahlen auf den Kopf die gefahrdrohendsten Hirnentzündungen herbeigeführt werden.

Einen anderen Umstand, der in Bezug auf die Art der Einwirkung der Luft auf unseren Körper von ganz besonderem Einflusse ist, finden wir in der Luftbewegung, die nur äußerst selten, und dies nur an einzelnen, durch ihre besondere Lage begünstigten Orten minder auffallend erscheint. Die atmosphärische Luft unterliegt in dieser Beziehung ähnlichen Veränderungen wie das Meer, sie hat ihre verschiedenartigen Strömungen, welche die Luftwellen nach verschiedenen Richtungen hintreiben. Die von Winden bewegte Luft wirkt übrigens bei denselben Temperaturgraden und bei derselben größeren oder

geringeren Feuchtigkeit mittelst ihrer Kälte oder Wärme, mittelst ihrer Feuchtigkeit oder Trockenheit viel intensiver auf den Organismus, als die unbewegte, windstille Luft, indem sie den Körper, der durch den Umstand, daß die Luft ein schlechter Wärme- und Feuchtigkeitsleiter ist, seine eigene ihn zunächst umgebende Atmosphäre bildet, die ihm vor den grelleren Einflüssen der Kälte und Wärme, so wie vor den höheren oder niederen Feuchtigkeitsgraden einigen Schutz gewährt, durch die stärkeren Luftströmungen jedoch desselben beraubt und die Haut dem unmittelbaren heftigen Einwirken der Temperatur- und Feuchtigkeitsveränderungen preisgibt. Auf solche Weise wird die nachtheilige Wirkung der Kälte, der Trockenheit der Luft u. s. w. durch gleichzeitig vorhandene Winde nach Maßgabe ihrer mehr oder minder bedeutenden Stärke wesentlich erhöht. — In Betreff der fremden Beimischungen der Luft wäre wohl vor Allem zu erwähnen, daß unsere Atmosphäre in ihrer normalen Zusammensetzung aus einem Gasgemenge besteht, in welchem Stickstoff und Sauerstoff in fast ganz gleichbleibenden Verhältnissen mit einander verbunden sind, mit denen aber auch öfters andere Gasarten und gewisse imponderable Stoffe beigemischt vorkommen. Der Sauerstoff der Luft ist es, der das Leben des thierischen Organismus vorzugsweise erhält; er wird mit der Luft eingeathmet, während durch die Ausathmung Kohlensäure zu Tage gefördert wird. Jede Verdichtung der Luft bedingt auch eine Vermehrung

ihres Sauerstoffgehaltes, daher bei trockener, kalter Witterung eine bei Weitem größere Menge Sauerstoff eingeathmet wird, wodurch sämmtliche Ernährungsvorgänge reger von Statten gehen, während eine sauerstoffarme Luft auf die Verdauung, Blutbereitung und auf sämmtliche Lebensthätigkeiten minder erregend einwirkt, wodurch sie an der ihnen erforderlichen Kraft bedeutenden Abbruch erleiden. Die der atmosphärischen Luft stets mehr oder minder beigemengte Kohlensäure ist gewissermaßen als eine fremde, schädliche Beimischung zu betrachten, da sie für sich allein tödtlich, und in übergroßer Menge der atmosphärischen Luft beigemengt, höchst nachtheilig einwirkt. Da, wie bereits erwähnt, durch den Athmungsprozeß viel Kohlensäure frei wird, so erklärt es sich, daß in Räumen, wo viele Menschen beisammen sind und die erforderliche Lüftung fehlt, die Kohlensäure sich übermäßig anhäufen müsse, so daß man in stark gefüllten Theaterräumen den Kohlensäuregehalt der Luft selbst um das Hundertfache vermehrt vorfindet. Eine andere fremde, der Gesundheit höchst nachtheilige Beimischung der Luft bilden die sogenannten Miasmen, von denen man im Allgemeinen nur so viel weiß, daß sie in gewissen, normwidrigen Luftbeschaffenheitszuständen bestehen, die gewöhnlich durch eigenthümliche Bodenverhältnisse bedingt, entweder an demselben Orte gebunden auch stets daselbst verbleiben, wie z. B. das Sumpfmiasma, oder förmlich nomadenartig Wanderungen vornehmen, wie das Choleramiasma, das im Delta des Ganges in Vorderindien, das gelbe

Fieber, welches im Meerbusen von Mexico, die Pest, die in Aegypten, das Influenzamiasma, welches aus Sibirien und Rußland seinen Ursprung nimmt. — Eine andere, höchst wichtige, die Integrität des Organismus in hohem Grade anfeindende fremdartige Beimischung der Luft bilden die Contagien, die sich von den Miasmen wesentlich dadurch unterscheiden, daß, während die Ersteren tellurischen oder anderweitigen cosmischen Bedingungen ihr Entstehen verdanken, die Letzteren, im kranken Organismus erst erzeugt, von da aus oft in erstaunenswerther Vervielfältigung auf andere Organismen übertragen werden. — Was das Vorhandensein eines mehr oder minder großen Antheils positiver oder negativer Elektrizität in der Luft anbelangt, ist man wohl im Stande, mittelst des Elektroskops selbe genau nachzuweisen; jedoch betreffs ihrer Wirkung auf den menschlichen Körper hat sich bis jetzt aus den so zahlreichen Beobachtungen nur so viel ergeben, daß selbe vorzugsweise dem Nervensysteme zugewendet sei, und in ihren geringeren Graden einen nur erregenden, in höheren einen tief erschütternden, und bei plötzlichen und starken elektrischen Entladungen einen lähmenden Einfluß auf selbes äußern.

Auch zufällige Beimischungen von giftigen Stoffen finden sich mitunter in der uns umgebenden Luft vor, und üben als solche auf den menschlichen Körper einen höchst nachtheiligen Einfluß aus. Ich werde in den nächstfolgenden Blättern Gelegenheit finden, diesen Punkt nochmals zu berühren. — Die durch

die Schwankungen des Barometerstandes sich kund-gebenden Veränderungen der Dichtigkeit, der Schwere der Luft, d. h. des Luftdruckes, zeigen einen entschiedenen Einfluß auf das Befinden des Menschen, und namentlich auf zartere, empfindlichere Individuen. Während bei verstärktem Luftdrucke sämmtliche Lebensthätigkeiten kräftiger, rascher und leichter von Statten gehen, will man namentlich bei durch rasche Verminderung des Luftdruckes veranlaßtem plötzlichen Fallen des Barometers eine ungewöhnliche Anzahl plötzlicher Todesfälle beobachtet haben. — Nachdem ich nun in möglichst gedrängter Kürze nur Einiges des Wesentlichsten in Betreff jener Eigenschaften der atmosphärischen Luft, die unter gewissen Umständen mehr oder minder nachtheilig auf den Körper einzuwirken vermögen, vorausgeschickt habe, erübrigt noch, die Mittel anzugeben, durch welche theils diese schädlichen Einflüsse womöglich ferngehalten oder in ihrer Wirkung gemildert werden, theils aber auch dem Körper die Kraft verliehen wird, diesen krankmachenden Potenzen hinreichend Trotz zu bieten.

Den ersteren Zweck erreichen wir dadurch, daß wir die der Gesundheit nachtheiligen Eigenschaften der Luft auf mannigfache Weise zu mildern, oder womöglich ihnen ganz auszuweichen bemüht sind, während wir zu letzterem Zwecke durch geeignetes Zuwerkegehen dem Körper allmählig einen höheren Grad von Abhärtung eigen machen, wodurch er in den Stand gesetzt wird, zu einer gewissen Abstoßungs- und Repulsivkraft zu gelangen, mittelst welcher er

den verschiedenen, aus der besonderen Beschaffenheit der Luft hervorgehenden Krankheit erregenden Einflüssen hinreichenden Widerstand entgegenzusetzen befähigt wird. — Vor den Extremen der Lufttemperatur sind neugeborene Kinder bestens zu bewahren, daher sie um die sehr rauhe und kalte Jahreszeit nicht der Luft ausgesetzt werden sollen; aber auch während des hohen Sommers dürfen sie nicht um die heißeren Mittagsstunden ins Freie getragen werden, da nicht nur die zu starke Hitze der Sonnenstrahlen, sondern auch das zu grelle Licht in manchen Beziehungen schädlich auf sie einwirken kann, indem einerseits entzündliche Hirnaffektionen, andererseits gefahrdrohende Augenentzündungen auf solche Weise herbeigeführt werden könnten. Haben Kinder bereits ein Alter von mehreren Wochen oder Monaten erlangt, sind sie durch die vorausgegangene Anwendung kühler Bäder und Waschungen für niedere Temperaturgrade schon etwas minder empfindlich, hat man ihnen öfters gestattet, sich frei und im mäßig temperirten Zimmer auch unbedeckt nach Willkür zu bewegen, so ist mit Sicherheit vorauszusehen, daß auf solche Weise bereits ein gewisser Grad von Abhärtung, verbunden mit einer regeren Lebenswärmeentwicklung, erzielt worden sei, wodurch schon etwas bedeutendere Kältegrade unbeschadet der Gesundheit vertragen werden. Und so muß mit zunehmender Entwicklung des Kindes von Jahr zu Jahr immer mehr in diese Richtung hingewirkt werden, um den Grund zu einer heranzubildenden festeren Körperconstitution zu legen, die

der schwächlichen gegenüber den ungemeinen Vortheil bietet, daß, während die erstere eine große Anzahl von Krankheitsursachen förmlich zu ignoriren scheint, die letztere durch die leisesten Veranlassungen aus dem normalen Geleise der Gesundheit herausgebracht und in jenes der Krankheit hineingelenkt wird. Ein fest constitutionirter Körper verträgt die Kälte, die Hitze und selbst den rascheren Wechsel dieser beiden Temperaturextreme, die feuchte Luft ficht ihn nicht an, ihm gilt es gleich, von welcher Weltgegend her die Winde brausen, von seinem durch die festere organische Beschaffenheit gewissermaßen gepanzerten Körper prallen so viele auf schwächliche Constitutionen krankmachend wirkende äußere Einflüsse ab, sie vermögen nicht den normalen Gang des fest constitutionirten organischen Mechanismus zu stören. Man betrachte Individuen, welche durch die Ausübung ihres Berufes sehr viel den verschiedenartigsten Luft- und Witterungsveränderungen ausgesetzt sind, und man wird gewahren, daß sie durch die viele Berührung, in die sie eben mit der atmosphärischen Luft kommen, mit ihr gewissermaßen vertrauter sind, ja sogar einen gewissen Grad von Suprematie über sie erlangt haben, so daß sie im Besitze einer festeren organischen Kraft jedes Ansinnen, sich von ihr beherrschen zu lassen, aufs Strengste zurückzuweisen im Stande sind. Diese Art der Abhärtung bezieht sich in dem eben angegebenen, mehr speziellen Falle lediglich auf das äußere Hautorgan und auf die die Luftwege überziehenden Schleimhäute; jedoch muß be-

hufs der Erlangung einer kräftigen, festen Constitution diese Abhärtung in einem ausgedehnterem Maaßstabe stattfinden. Jeder den Körper oder eines seiner Organe betreffende nachtheilige Einfluß, wenn selber nicht gar zu stürmisch, zu intensiv einwirkt, ruft einen gewissen Reaktionsgrad, ein Sichwähren, einen Kampf gegen diesen feindlichen Eingriff hervor, wobei in der Regel der gesunde, wenn auch noch nicht ganz abgehärtete Körper den Sieg davonzutragen pflegt. Wiederholen sich diese Kämpfe öfters, so erlangt der Organismus, wenn ihm nur in der Zwischenzeit hinreichend Ruhe gegönnt wird, sich wieder vollkommen zu erholen und zum vollen Besitze seiner früheren Integrität zu gelangen, stets einen höheren Grad von Reaktionskraft, wodurch es ihm immer leichter wird, sich als Sieger zu behaupten, bis er endlich im Laufe der Zeit sich eine so hochgradige Widerstandskraft eigen gemacht hat, daß sie förmlich an eine gänzliche Unempfindlichkeit für diese schädlichen Potenzen grenzt. Je früher man mit diesen ganz allmählig und stufenweise vorzunehmenden Abhärtungsversuchen beginnt, desto sicherer und früher erlangt man das gewünschte Resultat; doch muß bei noch zarten Kindern mit größtmöglicher Vorsicht zu Werke gegangen werden. Auf frühzeitige Abhärtung des Hautorganes muß schon aus dem Grunde besonderes Gewicht gelegt werden, da Kinder viel in freier Luft sein müssen, was vorzugsweise bei jenen der Stadtbewohner von größtem Belange ist, damit ihnen durch den täglichen, nach Maßgabe der mehr

oder minder rauhen Witterung, längeren oder kürzeren Aufenthalt in freier Luft hinreichend Ersatz zu Theil werde für die großentheils verdorbene und mannigfach verunreinigte Luft, die sie in den, wenn noch so gut gelüfteten Wohngebäuden einzunathmen genöthigt sind. Da jedoch der Luftzutritt in das Innere des Organismus nicht blos durch die äußere Haut, sondern auch durch die Respirationswege vermittelt wird, so ist es nicht minder unerläßlich, auch auf die Abhärtung der diese Organe bekleidenden Schleimhaut gehörige Rücksicht zu nehmen. Um diesen Zweck zu erreichen, ist es vor Allem nöthig, Kinder zur Winterszeit nicht an zu hohe Zimmertemperatur zu gewöhnen, indem diese durch die längere Einwirkung in den betreffenden Schleimhäuten Congestivzustände mit erhöhter Reizempfänglichkeit veranlaßt, die alsdann in Folge eines nur etwas grelleren Temperaturwechsels sehr leicht den entzündlichen Charakter annehmen, was bei dem kindlichen Organismus, der im Allgemeinen zu den gefahrdrohendsten Entzündungen der Schleimhaut der Luftwege sehr disponirt ist, durchaus nicht zu übersehen wäre. Außer den auffallenderen Temperaturverschiedenheiten und ihrem oft zu raschen Wechsel, an die der Körper allmählig gewöhnt werden muß, sind es überdies die mannigfachen schädlichen Beimischungen der Luft, denen er gar häufig Widerstand zu leisten hat. Aber auch in dieser Beziehung vermag die allmählige Angewöhnung unendlich viel. Ist man nur recht viel in freier Luft, so gewöhnt man sich auch

nach und nach an die fremdartigen Beimischungen derselben, denn mit der erlangten Abhärtung für die Temperaturverschiedenheiten hält auch die für die schädlichen Luftbeimischungen gleichen Schritt. So ist es der Fall mit der Feuchtigkeit der Luft, für deren nachtheiligen Einfluß Kinder leicht minder empfindlich werden, wenn man bei vollkommenem Wohlbefinden derselben sie auch selbst bei etwas feuchter Luft ins Freie tragen läßt, und sie auf diese Weise allmählig daran gewöhnt, was man auch mit um so weniger Besorgniß geschehen lassen kann, als die Feuchtigkeit der freien Luft viel minder nachtheilig wirkt, als die feuchte Zimmerluft, da die erstere doch immerhin hinreichend Sauerstoff bietet, um den schädlichen Einfluß der übergroßen Feuchtigkeit selbst einigermaßen zu paralysiren. Ueberdies, wenn es mir auch nicht in den Sinn kommt, in Abrede stellen zu wollen, daß die feuchte Zimmerluft der Gesundheit im Allgemeinen durchaus nicht förderlich sei, finden wir doch z. B. in der Arbeiterklasse Leute genug, die von der frühesten Kindheit an in feuchten Wohnungen leben, und dennoch sich gesund dabei erhalten. Noch mehr, — wir finden Kinder und Erwachsene, die Jahr aus, Jahr ein, Tag und Nacht unbeschadet ihrer Gesundheit die feuchte Schiffsluft zu athmen genöthigt sind. So groß ist die Macht der Gewohnheit, die aber in so hohem Grade nur für Jene leichter zu erlangen ist, die von kräftigen, abgehärteten Eltern stammen, und mit einer, ich möchte sagen, wasserdichten Constitution begabt sind. Wo aber,

wie dies leider namentlich bei Städtern so häufig der Fall ist, schwächliche, kränkliche, von mannigfachen Gemüthsaffekten, von höherem Alter gebeugte oder noch nicht gehörig zu Männern oder Frauen gereifte Individuen heirathen, und ohne erst viel darüber nachzudenken, welche Organisationsschwäche sie unter so mißlichen Umständen auf ihre Nachkommenschaft übertragen werden, Kinder in die Welt setzen, die bei ihrem ersten Erscheinen schon sich als mit zu wenig Lebenskraft begabt kundgeben, ja da verhält sich die Sache wohl anders, da muß so lange auf das strenge Fernhalten aller nachtheiligen Einflüsse, mit Inbegriff derer, welche die freie Luft zuführen, Rücksicht genommen werden, bis es unter der vor- und umsichtigen Leitung eines ärztlichen Rathgebers und bei höchst sorgsamer Pflege von Seiten der opferwilligen Mutter nach und nach gelungen, dem Kinde mühsam zu etwas mehr Lebenskraft zu verhelfen, und diese nachträglich und kunstvoll ihm beigeschaffte kann doch wahrlich stets blos als ein nur leibliches Surrogat einer angeborenen Lebenskraft betrachtet werden, was sich schon daraus deutlich zu erkennen gibt, daß man selbst bei den mit der größten Vorsicht geleiteten Abhärtungsversuchen großentheils auf entmuthigende Hindernisse zu stoßen pflegt. Wenn schon die Aufgabe, den Körper für Temperatur- und Feuchtigkeitseinflüsse minder empfindlich zu machen, bei übrigens ruhiger Luft eine öfters nicht gar leicht zu lösende ist, um wie viel schwieriger erreichen wir dieses anzustrebende Ziel, wo diese erwähnten nach-

theiligen Einflüsse mit Vehemenz auf den Körper eindringen, wie dies bei vom Winde und Sturme bewegter Luft der Fall ist, und eben aus diesem Grunde muß bei vernünftigem Zuwerkegehen der noch zarte Kindeskörper vorerst an die Temperatur- und Feuchtigkeitsschädlichkeiten bei mehr ruhiger Luft gewöhnt werden, bevor man sie auch der rauhen und selbst stürmischeren Witterung auszusetzen versucht, was übrigens bei noch ganz zarten Kindern ganz gemieden werden sollte. Ein übereiltes Vorschreiten in den Abhärtungsversuchen entfernt uns immer mehr vom Ziele, indem auf solche Weise gar leicht Veranlassung zu mannigfachen Gesundheitsstörungen gegeben wird, die alsdann ein längeres Unterbrechen dieser Versuche erheischen, und erst bei wieder erlangter vollkommener Gesundheit müßte man abermals von Neuem damit beginnen. Uebrigens ist es stets die mehr oder minder kräftige Körperbeschaffenheit, die uns in dieser Beziehung zur genau zu beachtenden Richtschnur dienen muß, denn während man bei dem einen Kinde schon nach Verlauf von mehreren Wochen nach der Geburt allmählig mit den Abhärtungsversuchen beginnen kann, muß bei einem anderen erst ein Zeitraum von ebenso viel Monaten und oft noch mehr verstreichen, bevor man es wagen darf, an die Ausführung eines dergleichen Vorhabens nur zu denken. Und doch ist die Abhärtung des Kindeskörpers auch in dieser Richtung hin eine unentbehrliche, und dies um so mehr, als erst die erlangte Widerstandsfähigkeit für den feindlichen Angriff einer

von Wind und Sturm bewegten Luft uns die Ueber-
zeugung verschafft, daß die Empfindlichkeit für die
Einflüsse der excedirenden Temperatur- und Feuchtig-
keitsgrade bei ruhiger Luft um so gewisser bereits
überwunden sei. Hat man es einmal dahin gebracht,
daß bei vernünftigem Vorschreiten die Abhärtung des
Körpers bis zu diesem Grade gediehen ist, dann
läßt sich mit einiger Zuversicht erhoffen, daß auch
eine hinreichende Repulsivkraft für andere schädliche
Luftbeimischungen vorhanden sei, deren einige nament-
lich dem kindlichen Organismus besonders feindlich
entgegentreten. Ich meine gewisse contagiöse und
auch miasmatische Einflüsse, welche einen für die
Schädlichkeiten der Luft im Allgemeinen nicht ge-
hörig abgehärteten Körper um so sicherer, um so
schwerer treffen. Ich wiederhole hier mit Absicht
die durch vielfältige Erfahrung hinreichend constatirte
Thatsache, daß Kinder, die durch eine zweck- und
vernunftgemäße Pflege der Haut, wobei es durch die
Vornahme stets kühlerer Waschungen und bei geeig-
neter Jahreszeit durch den Gebrauch kalter Fluß-
bäder auf die Erlangung einer gehörigen Abhärtung
des Hautorganes abgesehen ist, und überdies durch
den häufigen Aufenthalt in freier Luft sowohl die
Schleimhaut der Luftwege als auch die äußere Hau
für schädliche Beimischungen der Atmosphäre gewisser
maßen abgestumpft wurde, bei Weitem seltener, un
wo es der Fall, in viel leichterem Grade von Kran-
heiten befallen wurden, die contagiösen und mia-
matischen Einflüssen ihr Entstehen verdanken. ch

spreche diese meine Ueberzeugung einer ziemlichen Anzahl von Familien gegenüber aus, wo ich seit 20 und selbst 30 Jahren das Vertrauen als Hausarzt genieße, und welche die eben angeführte Thatsache um so sicherer bestätigen werden, als sie nach Ablauf mancher in bedeutender Ausbreitung herrschenden und oft sehr verheerenden Scharlach- und Maserepidemien stets beglückt ihre Verwunderung darüber aussprachen, daß ihre Kleinen abermals verschont geblieben. Soll dies stets nur lediglich Zufall gewesen sein? O nein. Was natürliche Folge einer zweckmäßigen physischen Erziehung, was als Belohnung sorgfältiger Beachtung der Naturgesetze zu betrachten ist, kann unmöglich blos auf Rechnung des Zufalles gestellt werden. — Indem ich einerseits den häufigen Genuß der freien Luft für Kinder so nachdrücklich und dringend anempfehle, klingt es andererseits wohl sehr sonderbar, da doch von so vielen üblen Einflüssen, denen man dadurch eben gleichzeitig ausgesetzt ist, die Rede war; jedoch wolle man nicht übersehen, daß die durch die freie Luft zu erlangenden Vortheile doch immer noch bedeutend genug die Nachtheile aufwiegen; denn hat man einmal diese Luft und die ihr häufig beigemischten Schädlichkeiten gewöhnt, so ist sie doch immerhin noch für die Gesundheit viel ersprießlicher, als die eingesperrte Zimmerluft, daher auch mit vollstem Nachdrucke die tägliche Erneuerung derselben, selbst bei rauher und ungünstiger Witterung, durch ganz gehörige Lüftung der Zimmer angerathen werden muß. Eine einzelne Thatsache möge die hohe Be-

deutenheit dieser Maaßregel bestätigen. In der im Jahre 1834 in Edinburg stattgehabten Versammlung der Aerzte wurde von Dr. Clarke ein Auszug aus den Protokollen der Dubliner Entbindungsanstalt vom Jahre 1758 bis Ende 1833 verlesen, woraus sich ergab, daß noch im Jahre 1781, wo der noch unzweckmäßige Bau des Hospitals die tägliche, vollkommene Lüftung desselben nicht gestattete, jedes sechste Kind innerhalb 9 Tagen nach der Geburt gestorben sei; daß dagegen im Laufe der darauffolgenden Jahre, wo eine vollkommene tägliche Lüftung bereits zu ermöglichen war, und dafür auch Sorge getragen wurde, innerhalb desselben Zeitraumes von 9 Tagen die Sterblichkeit der neugeborenen Kinder durchschnittlich bis auf 1 zu 20 vermindert sich zeigte. — Wenn gleich in Entbindungsanstalten Grund genug vorhanden, daß die Luft durch mannigfache fremde Beimischungen verunreinigt, und dadurch zur Erhaltung der Gesundheit minder brauchbar werde, so liefert das eben angeführte Factum doch den unumstößlichen Beweis, daß die täglich und selbst zur rauhesten Winterszeit vorzunehmende Zimmerlufterneuerung für die Gesundheitszwecke unerläßlich sei. In Kinderstuben, wo gewöhnlich mehrere Menschen beisammen schlafen und wohnen, wodurch an und für sich ein relativ zu bedeutender Verbrauch an Sauerstoff stattfindet, und wo übrigens mannigfache, der Gesundheit nicht förderliche Ausdünstungs- und Ausathmungsstoffe in übergroßer Menge den Zimmerraum erfüllen, auch da gibt es Gründe genug, aus denen die Noth-

wendigkeit einer täglichen, gehörigen Zimmerlüftung hervorgeht.

Der Schlaf.

Der gesunde Schlaf besteht in der zeitweiligen, vollkommenen Ruhe des höheren Nervenlebens zu Gunsten der verhältnißmäßig sich steigernden Lebensthätigkeit der Ernährungssphäre; währenddem ganz entgegengesetzt im Zustande des Wachens das höhere Nervenleben auf Kosten der eben dadurch herabgestimmten Ernährungs- und Bildungskraft in regerer Thätigkeit begriffen ist. Während eines natürlichen Schlafes ruhen sämmtliche psychische Funktionen, die Sinneseindrücke fehlen, ebenso sämmtliche körperliche Bewegungen, wobei aber gleichzeitig die Ernährung, die Bildung des Flüssigen und Festen, der Kreislauf, der Athmungsprozeß ungestörter und gleichförmiger von Statten gehen. Der Zustand des Wachens bezieht sich auf das höhere, auf das geistige Nervenleben, welches den zu seiner Thätigkeit erforderlichen Kraftantheil dem Ernährungsleben entzieht. Bei dem neugeborenen, gesunden Kinde, wo das höhere Nervenleben vollkommen in den Hintergrund gedrängt ist, kann und muß um so eher der andauernde Schlaf als natürliche Folge erscheinen, gleichzeitig tritt aber auch die regere Bethätigung des vegetativen Lebens ein. Aus eben diesem Grunde schläft das gesunde, neugeborene Kind fast ununterbrochen, und nur durch das Verlangen nach Nahrung wird es zeitweilig in einen halbwachen Zustand versetzt.

Fehlt es dem neugeborenen Kinde an Schlaf, so können wir größtentheils aus dieser normwidrigen Erscheinung schließen, daß ein Theil seines höheren Nervenlebens in abnormer Thätigkeit sich befinde, und zwar ist dies ausschließlich das Empfindungsvermögen, welches durch irgendein Unwohlsein, durch Schmerzgefühl krankhaft erregt ist. Der fast ununterbrochene Schlaf bleibt für das neugeborene Kind so lange unentbehrliches Bedürfniß, bis seine Lebenskraft so zugenommen, daß sie ohne Beeinträchtigung der vegetativen Funktionen einen Theil ihrer Kraft dem höheren Nervenleben zuwenden kann. So sehen wir das allmählig körperlich kräftiger werdende und sich mehr entwickelnde Kind zeitweilig wach werden, wobei nach und nach die ersten Aeußerungen seines Wahrnehmungsvermögens, seiner willkürlichen Muskelthätigkeit sich kundgeben. Und so gelangt mit der stufenweise zunehmenden Lebenskraft und Körperentwicklung auch das geistige Nervenleben zu höherer Kraft. — So wichtig einerseits für das neugeborene Kind ein ungestörter Schlaf ist, so fehlerhaft, so tadelnswerth ist es andererseits, wenn man zur Beförderung desselben oder vielmehr um jede leise Spur von Sinnesreiz fern zu halten, um das Wachwerden zu verhüten, das Zimmer oder den die Schlafstätte umgebenden Raum verfinstert, während des Schlafes des Kindes kaum zu sprechen wagt, auf den Fußspitzen umherschleicht, und jedes Geräusch ängstlich zu vermeiden bemüht ist. Auf solche Weise werden die Sinnesnerven des Kindes zu sehr ver-

wöhnt, für äußere Eindrücke zu empfindlich gemacht, während wir im Gegentheile dahin zu wirken haben, frühzeitig schon einen gewissen Grad von Abhärtung, von minderer Reizempfänglichkeit der Nerven zu erzielen. Wird auf die eben angegebene Weise das Kind gewöhnt, daß Licht- und Geräuschmangel eine unerläßliche Bedingung seines ruhigen Schlafes sei, so kann man fest überzeugt sein, daß durch ein solches unzweckmäßiges Verfahren dem Kinde ein leiser Schlaf für sein ganzes Leben zur Gewohnheit werde, und daß ein solcher nicht die erforderliche Erquickung biete, und überhaupt eine höchst lästige Untugend sei, dürfte wohl Manchem aus eigener Erfahrung hinreichend bekannt sein. Mit zunehmender physischer Entwicklung des Kindes erweitern sich auch die Zeiträume des Wachseins, so daß nach Ablauf eines Jahres die Kinder den größeren Theil des Tages wach zu sein, und nur höchstens 2—3 Stunden am Tage zu schlafen pflegen. Bis zum 3. Lebensjahre ist es zweckmäßig, Kinder während des Tages noch 1—2 Stunden schlafen zu lassen, doch späterhin bedürfen sie in der Regel des Tagschlafes nicht mehr. Soll der Schlaf den Kindern den erwünschten Nutzen bringen, so muß er übrigens vollkommen ruhig sein, d. h. mit keinen Thätigkeitsäußerungen des höheren Nervenlebens verbunden, denn wenn ein übrigens gesundes Kind während des Schlafes sich viel herumwirft, um sich schlägt, plaudert, schreit, dann ist es sicher der Fall, daß seine normwidrig nicht ruhende Einbildungskraft ihm falsche, unangenehme Vorstellungen vor-

spiegelt, deren Lebhaftigkeit auch selbst den im Schlafe begriffenen Muskelapparat in Bewegung setzt. Wir nennen diesen abnormen Zustand in seinem niedereren Grade Traum, der jedoch in seinen höheren Graden selbst bis zum Nachtwandeln ausarten kann. Unter solchen Umständen ist dem höheren Nervenleben nicht die vollkommene, ihm erforderliche Ruhe gegönnt, wodurch die Lebenskraft, die im gesunden Schlafe blos mit den Vorgängen der Ernährung und physischen Ausbildung ausschließlich beschäftigt sein soll, einen mehr oder minder großen Abbruch erleidet, indem sie einen Theil ihrer Kraft auf die normwidrigen Thätigkeitsäußerungen des geistigen Lebens zu verwenden hat. Ein traumvoller Schlaf gibt somit ein momentanes, wesentliches Hinderniß der körperlichen Entwicklungs- und Ernährungsvorgänge ab. Erscheinen die Träume Nacht für Nacht und überdies mit besonderer Lebhaftigkeit, so übt dies einen unverkennbaren Einfluß auf die gesammte vegetative Sphäre aus, der Körper bleibt in seiner kräftigen Entwicklung und Ausbildung zurück. Betrachten wir das nach einem ruhigen, erquickenden Schlafe erwachende Kind. Seine lebhaft gefärbten, rosigen Wangen, das heitere, glanzvolle Auge, das lächelnde, muntere Aussehen sind uns sichere, sprechende Beweise seiner in reger Zunahme begriffenen Lebensfülle, seiner gedeihlichen Entwicklung, während nach einer, in lebhaften unangenehmen Träumen zugebrachten Nacht dasselbe bleich und verdrießlich erwacht; sein mattes Auge, sein verfallenes Aussehen deuten angen=

fällig darauf hin, daß ihm der Schlaf nicht die gehörige Erquickung und Stärkung gebracht habe. Ein Schlaf ohne volle Ruhe ist eine Speise ohne hinreichenden Nahrstoff, und somit muß es unser hauptsächliches Streben sein, dahin zu wirken, daß alle Bedingungen erfüllt werden, unter denen bei Kindern der Schlaf möglichst frei von Träumen und namentlich ängstlichen, schreckhaften erzielt werde, damit ihnen durch diese nächtliche, ungestörte Ruhe die erforderliche stärkende Labung zu Theil werde. Träume kommen vom lieben Gott, pflegt man zu sagen; jedoch ist meine individuelle Ansicht eine ganz andere. Man ist in der Regel geneigt, so Manches der Vorsehung in die Schuhe zu schieben, wo lediglich dem vernunft- und naturwidrigen Handeln des Menschen die Schuld zuzuschreiben ist. So verhält es sich eben auch mit den Träumen. Der Genuß von etwas schwerer verdaulichen Nahrungsmitteln kurz vor dem Zubettegehen ist vollkommen hinreichend, den Nachtschlaf durch höchst beunruhigende Träume zu stören. Die Nacht ist die für den Körper bestimmte Zeit eines gewissen vegetativen Stilllebens, wobei die organische Natur von dem Contacte mit der Außenwelt mehr zurückgezogen, im stillen Wirken, Schaffen und Bilden begriffen den einzelnen Organen und Gebilden das zuzuführen bemüht ist, woran es ihnen gebricht, und auf diese Weise zur kräftigen, physischen Entwicklung das Wesentlichste beiträgt. Durch kurz vor dem Schlafe genommene Nahrung wird das vegetative Leben zur normwidrigen Zeit in neue Be-

ziehungen zur Außenwelt gebracht, indem es in die Nothwendigkeit versetzt wird, sich mit Homogenmachung der von Außen ihm frisch zugeführten Nahrungsmittel zu befassen, während es zur Nachtzeit blos mit der zweckmäßigen Vertheilung des bereits Homogengemachten genau nach den Gesetzen der Natur sich zu befassen hat. Während seines regeren physischen Schaffens oder Bildens strebt der Körper sich möglichst von allen äußeren Einflüssen fernzuhalten. So sehen wir z. B. bei dem Heilungsvorgange einer äußeren Hautwunde, wo es sich darum handelt, den getrennten Zusammenhang wieder zur Norm zurückzuführen, Neubildungen zu Stande zu bringen und das Fehlende zu ersetzen, wie die bildende Natur es dringend verlangt, daß während des Heilungsvorganges der kranke Theile allen äußeren Einflüssen sorgfältigst entzogen sei. Wo sie im Stande ist, für sich allein diesen Zweck zu erreichen, gewahren wir, wie sie eifrigst bestrebt ist, die verletzte Stelle mit einer Art Schutzwehr durch Verkleisterung, Exsudatbildung zu versehen, und wo die Naturkraft für sich nicht vermag, diese Absperrung von äußeren Einflüssen zu Stande zu bringen, da wird es dringende Aufgabe der Kunst, diesem Zwecke durch passende Verbandmittel zu entsprechen, widrigenfalls die Heilung auf bedeutende Hindernisse stoßen oder ganz unmöglich würde. Wir ersehen aus alledem, von wie großer Bedeutenheit es namentlich für das kindliche Alter, wo die Entwicklungsvorgänge vollkommen unbehindert vorschreiten sollen, sein müsse, daß der

Schlaf ungestört und möglichst frei von Träumen sei. Aus eben diesem Grunde wäre schon bei dem neugeborenen Kinde darauf Rücksicht zu nehmen, daß es baldigst gewöhnt werde, zur Nachtzeit viel seltner Nahrung zu bekommen, eine Maßregel, die sowohl für das Kind, als für die es säugende Mutter von großem Belange ist. Für das Kind, damit im ruhigen Nachtschlafe die körperliche Entwicklung um so gedeihlicher vor sich gehen könne, für die Mutter, damit sie von den Mühen des Tages gehörig ausruhe und im erquicklichen, nicht zu häufig durch Nähren des Kindes gestörten Schlafe die Erzeugung einer um so kräftigeren Milch begünstige. — Ist das Kind bereits von der Mutterbrust entwöhnt, und hat es selbst ein Alter von mehreren Jahren schon erlangt, so muß trotz der vorgeschrittenen Entwicklung dasselbe Prinzip aufrecht erhalten werden, indem des Abends, und dies nicht erst kurz vor dem Zubettegehen stets nur etwas leichte Fleischbrühe gereicht werden möge. — Ein anderer Umstand, der in seiner Beziehung zum Schlafe ganz besonders zu berücksichtigen ist, wäre der, daß die Phantasie der Kinder um die spätere Abendzeit nicht etwa durch zu lebhafte Spiele, durch das Erzählen von Furcht oder Traurigkeit erregenden Geschichtchen, mannigfacher abenteuerlicher Begebenheiten nicht zu sehr aufgeregt werde. Eben so finde ich es für höchst unzweckmäßig, Kindern kurz vor dem Einschlafen Strafpredigten zu halten, wodurch ihr Gemüth affizirt, in Unruhe versetzt wird. Alldies ruft ihnen im Schlafe vermöge ihrer über=

aus regen Einbildungskraft zu lebhafte Vorstellungen hervor, wodurch zu beunruhigenden Traumbildern Veranlassung gegeben wird. — Ein Uebelstand, auf den ich auch nicht dringend genug aufmerksam machen kann, und der leider bei der nicht gebildeten Klasse nicht selten vorkommt, ist der, daß man mitunter Kinder bei erwachsenen oder bejahrten und kränklichen Personen in einem Bette zusammenschlafen läßt. Abgesehen davon, daß ganz junge Kinder dadurch leicht Gefahr laufen, erdrückt zu werden oder zu ersticken, erwächst den Kindern überdies auf solche Weise ein großer Nachtheil für ihre Gesundheit, für ihr physisches Gedeihen, da die Erfahrung lehrt, daß bei derartigem Zusammenschlafen, der Körper des jüngeren Individuums bedeutend Schaden leide, und zwar theils durch die Ausdünstung des Erwachseneren, theils durch die besondere Eigenthümlichkeit, daß der ältere Körper gierig die Lebenskraft des jüngeren einsauge, und auf Kosten des letzteren an Kraft gewinne. — Ich erinnere mich, einen Fall gelesen zu haben, wo zu Bordeaux ein Strafurtheil über eine alte Frau gefällt wurde, welche junge, kräftige Mädchen für Geld gedungen, die neben ihr in einem Bette zu schlafen hatten. Während die altersschwache Frau sich sichtbar erholte und an Kräften zunahm, magerten die Mädchen auffallend ab, wurden kränklich und welk. — Essarz führt einige höchst interessante Beispiele von jungen Kindern beiderlei Geschlechtes an, welche neben ihren Großvätern oder Großmüttern oder Wärterinnen in einem Bette zu schlafen gewöhnt

waren. Die Seite des Kindeskörpers, welche demjenigen, neben welchem sie geschlafen, zunächst gelegen war, wurde schwächer und magerte augenfällig ab. — Millin de la Courveault erzählt in einer, über die Schädlichkeit des Zusammenschlafens junger Personen mit alten, handelnden Schrift die Begebenheit eines 15jährigen Mädchens, welches neben ihrer Mutter stets zu schlafen genöthigt war, da ihre Armuth ihnen zwei Betten anzuschaffen nicht gestattete. Die Folge war, daß bei dem Mädchen die ihrer Mutter zugewandte Seite von einer ödematösen Geschwulst befallen wurde, und allmählig fast alle Empfindung verlor. Als auf ärztliches Anrathen das Mädchen für sich zu schlafen dringend bestimmt worden, verloren sich nach und nach die eben angegebenen krankhaften Erscheinungen, und als 2 Jahre später das Mädchen wieder bei ihrer Mutter zu schlafen begann, verfiel es von Neuem in dieselbe Krankheit. Somit sollen Kinder, wie es in der gebildeteren Klasse stets üblich ist, in ihrem Bette allein schlafen. In Betreff der Dauer des Schlafes wäre zu bemerken, daß selbe nach der Schwäche oder Stärke eines jeden Kindes eingerichtet sein möge, so daß man die Kinder im Allgemeinen nicht so lange schlafen lassen dürfte, als sie wollen, indem es sonst sich ereignen würde, daß ein gut genährtes, fettes Kind, das wenig Bewegung zu machen geneigt ist, und also am wenigsten schlafen sollte, aus Faulheit zu viel schläft. Schwache Kinder soll man lange schlafen lassen, so daß selbe bis

zu ihrem siebenten Jahre ungefähr 12 Stunden täglich schlafen dürften, während bei gut genährten, starken Kindern die Dauer des Schlafes auf 9—10 Stunden beschränkt werden dürfte, und da wäre es das Gerathenste, sie zu gewöhnen, rechtzeitig zu Bette zu gehen, und rechtzeitig früh aufzustehen, wodurch die Entwicklung der Kinder aufs Gedeihlichste gefördert, ihr Aussehen ein wahrhaft blühendes wird. Wer in seiner Jugend gewöhnt worden, rechtzeitig des Morgens aufzustehen, der wird nicht die Gemächlichkeit des Bettes zu sehr lieben, und bei Zeiten lernen, den besten und wichtigsten Theil seines Lebens nicht mit Schlafen zuzubringen.

Kinderspiele.

Kinder müssen spielen, recht viel spielen, damit sie zeitig gewöhnt werden, sich zu beschäftigen; jedoch ist es durchaus nicht gleichbedeutend, welche Art von spielender Beschäftigung für das kindliche Alter gewählt wird. Das Zweckmäßigste ist unbestritten, wenn bei der Wahl der Spiele so zu Werke gegangen wird, daß dabei theils der Körper, theils der Geist oder beide zugleich eine Anregung zur Thätigkeit finden; doch muß das Alter des Kindes gehörig mitberücksichtigt werden. Da körperliche Bewegung auch für kleinere Kinder ein sehr wichtiges Erforderniß ist, so verdienen jedenfalls Spiele den Vorzug, die die Muskelthätigkeit etwas in Anspruch nehmen; daher dürfte es räthlich sein, einen kleinen Wagen, ein hölzernes Pferd auf Rädern, einen

Schiebkarren für sie als Spielzeug zu wählen, damit sie selbe im Zimmer herumführen. Auch die Peitsche sowie die Trommel geben ein passendes Spielzeug für Kinder ab. Bedenklicher ist es, ihnen Stecken- oder Schaukelpferde anzuschaffen, wodurch häufig Veranlassung zum Fallen, zu Beschädigungen gegeben wird; es müßte denn der Fall sein, daß durch gehörige Aufsicht jedem Unfalle vorgebeugt werde. — Zu den Spielen, die eine Anregung der Verstandeskräfte bezwecken und gleichzeitig kleine Geduldproben abgeben, gehören die aus einzelnen Holztheilen bestehenden Bauapparate, die mannigfachen Bilder zum Zerlegen und zum Wiederzusammenstellen, das Zusammensetzen von Mosaikfiguren aus färbigen Holzplättchen, das Ankleiden der Puppen u. s. w.; doch haben diese Spiele den Nachtheil, daß sie mit zu anhaltendem Sitzen verbunden sind. In dieser Beziehung läßt man sich gewöhnlich bei Mädchen vorzugsweise den Fehler zu Schulden kommen, daß man fast ausschließlich Spiele für sie wählt, die sie zum andauernden Sitzen bestimmen. Dann darf es freilich nicht Wunder nehmen, wenn selbe bei mehr Mangel an Körperbewegung im Allgemeinen nicht die wünschenswerthe kräftige Körperconstitution erlangen. Auch für Mädchen sollten Spiele gewählt werden, die körperliche Bewegung erheischen, dann wird es sich auch gewiß seltener ereignen, daß eine auffallende Muskelschwäche bemerkbar wird, die namentlich bei ihnen so häufig den Grund, die Anlage zum Schiefwuchse zu legen pflegt. Am gesündesten

sind unstreitig die Spiele in freier Luft, die sogenannten Bewegungsspiele, wobei, wenn nur zu starke Erhitzung vermieden wird, die Kinder gleichzeitig am besten gegen alle Witterungseinflüsse abgehärtet werden. Das Haschen der Schmetterlinge, das Federballwerfen, das Ball-, das Reifspiel gewähren den Kindern recht viel Vergnügen und tragen zur gedeihlichen Erstarkung und Kräftigung des Körpers wesentlich bei. Ueberdies giebt es auch kleine Beschäftigungen für Kinder im Freien, die ihre Muskelkräfte minder in Anspruch nehmen, und eben deshalb namentlich während der wärmeren Jahres- und Tageszeit besonders zu empfehlen wären, z. B. das Blumensammeln, die Wartung der Bäume und Pflanzen, das Bauen kleiner Häuser aus dem Materiale, das sie eben im Freien zusammenzusuchen bemüht sein sollen u. a. m. — Es gibt aber auch Spielwaaren und Spiele, die namentlich aus dem Grunde nicht zulässig sind, da die Gesundheit der Kinder dadurch leicht Schaden leiden kann. Hieher gehören z. B. Blasinstrumente, kleine Trompeten, Pfeifen, die keineswegs als zweckmäßig erkannt werden können, da einerseits die Lunge dadurch übermäßig angestrengt wird, andererseits zu befürchten ist, daß Kinder bei Benutzung dieser kleinen Instrumente während des Gehens oder Laufens leicht fallen und sich in der Mundhöhle nicht unbedeutend verletzen können. — Spielzeug von Glas oder Porzellan ist streng z widerrathen, da Kinder dergleichen leicht zerbrechen und sich mit den Splittern verwunden können. —

Das Spielen mit Erbsen, Bohnen, kleinen Kugeln und ähnlichen Dingen ist für kleine Kinder höchst gefährlich, da sie selbe öfters in die Nase, in das Ohr oder in den Mund zu geben pflegen und dadurch nicht selten gefahrvolle Zufälle herbeiführen. So hatte ich in den ersten Jahren meiner Praxis einen Fall bei einem 2jährigen Knaben, der plötzlich während des Spieles leblos zu Boden fiel. Während die Mutter ohnmächtig vom Schreck in dem Lehnstuhle lag, rannte die Magd zu mir, der ich in derselben Etage und ganz anstoßend wohnte. In das Zimmer eintretend, erblickte ich das regungslos dahingestreckte Kind mit geschlossenen Augen und bläulicher Gesichtsfarbe, neben ihm auf dem Fußboden ein kleines Cigarrenkistchen mit Requisiten zum Kugelgießen und einigen Bleikugeln. Sogleich kam mir der Gedanke, daß etwa eine in den Mund genommene Kugel nach rückwärts auf den Kehldeckel gerollt sei. Ich erfaßte das Kind rasch bei den Füßen, hob es mit der einen Hand frei in die Höhe, so daß der Kopf nach abwärts gewendet war, während ich ihm mit der zusammengeballten, anderen Hand einen ziemlich derben Schlag in den Rücken versetzte, und — die Kugel fiel aus dem Munde auf den Boden herab. Nach wenigen Minuten, während welchen ich durch stoßweises Zusammenpressen des Brustkorbes von beiden Seiten her das Athmen wieder anzuregen bemüht war, und gleichzeitig der Mundhöhle Luft zufächeln ließ, kam das Kind wieder zu sich, und mit seinem ersten Aechzen

auch die von uns bis jetzt ganz übersehene, in tiefe Ohnmacht versunken gewesene Mutter, die ihr nun zum Leben wieder zurückgerufenes Kind mit heißen Thränen bedeckte. — Aber noch ein anderer Fall lebt in meiner Erinnerung, wo eines Abends zur Seite der am Nähtische beschäftigten Mutter ihr 6 jähriges Mädchen saß, das sich mit den, in einem Nähkörbchen befindlichen kleinen Gegenständen, metallenen Knöpfchen und Häftchen, die Zeit vertrieb. Plötzlich bemerkte die Mutter, daß das Kind ängstlich in der Nase herumbohre. Auf ihre ernste Frage, was dies zu bedeuten habe, erwiederte das weinende Kind, daß es sich ein Häftchen in die Nase gesteckt habe, es aber wieder herauszubringen nicht im Stande sei. Nun nahm die angstvolle Mutter eilends selbst einige Versuche vor, aber leider vergeblich. Alsdann wurde ein nebenan wohnender Chirurg geholt, welchem es, trotzdem, daß er das Metallhäftchen in der Tiefe der Nase noch hervorglänzen sah, bei allen seinen Bemühungen durchaus nicht gelingen wollte, es mit Hilfe seines Instrumentes zu erfassen. Mittlerweile begann aus der angeschwollenen Nase das Blut zu fließen, das Kind jammerte immer lauter, weigerte sich endlich hartnäckig, die Operationsversuche fortsetzen zu lassen, und somit verließ auch der Chirurg das Haus in der Absicht, den anderen Morgen mit einem anderen Instrumente die Operation von Neuem beginnen zu wollen. Eine Stunde später stellten sich bei dem Kinde heftige Fiebererscheinungen ein, welche die Eltern meine

Hilfe in Anspruch zu nehmen bestimmten. Ich ließ vor der Hand die glänzend angeschwollene Nase mit kalten, oft zu erneuernden Compressen belegen und ertheilte dringendst den Rath, am frühesten Morgen einen unserer ersten und geübtesten Chirurgen kommen zu lassen. Bei Vornahme der Operation wurde das hellaut jammernde Kind auf den Tisch gelegt, von 2 Personen in gestreckter Richtung gehalten, und erst nach einer Viertelstunde etwa gelang es, das fast ½ Zoll lange Mantelhäftchen, das mittlerweile bereits viel höher hinaufgedrungen war, mittelst eines hakenförmig gebogenen Instrumentes zu fassen und herauszuziehen. — Auch war ich einmal Augenzeuge, wo ein kleines Messinghäftchen aus der Tiefe des Ohres eines 7 jährigen Knaben hervorblinkte, welches derselbe aus Muthwillen förmlich hineingepreßt haben mußte. Noch gelang es glücklicher Weise, mittelst einer zu diesem Zwecke hakenförmig umgebogenen Haarnadel das tief eingedrungene Häftchen wieder hervorzuholen und das Kind von einer ihm drohenden Gefahr zu befreien. Wenngleich diese eben angeführten Beispiele zu dem speziellen Zwecke dieser Schrift nicht in direkter Beziehung stehen, so finde ich deren Mittheilung doch nicht für ganz überflüssig, da daraus zu ersehen, wie ungemein nöthig es sei, Kinder stets sorgfältig zu überwachen, um sie vor unüberlegtem Thun und dessen traurigen Folgen möglichst zu bewahren. — Einer anderen Gefahr werden Kinder ausgesetzt, wenn man ihnen zinnerne, gewöhnlich mit vielem Blei versetzte Schüs-

selchen, Kännchen als Spielzeug in die Hände gibt, da sie in diesen kleinen Geräthschaften gewöhnlich mannigfache Speisen zu bereiten pflegen, und öfters auch den Saft des frischen Obstes beimischen. Da das Blei sich sehr leicht in der Obstsäure auflöst, so sieht man auf solche Weise nicht selten durch den Genuß dieser kleinen Gerichte krankhafte Erscheinungen eintreten, die deutlich auf eine Bleivergiftung hinweisen. — Eine besondere Aufmerksamkeit verdient auch der Anstrich der Spielwaaren, zu welchem häufig Farben verwendet werden, die Blei, Kupfer, auch selbst Arsenik enthalten. Wenn kleine Kinder bei ihrer Gewohnheit, Alles in den Mund zu stecken, dergleichen farbiges Spielzeug belecken, so werden sehr leicht Metallvergiftungen veranlaßt.

Die geistige Ausbildung.

Wann und wie hat die geistige Ausbildung eines Kindes zu beginnen, wenn man es nicht der Gefahr preisgeben will, ihm in der zu erstrebenden kräftigen Körperentwicklung hinderlich zu sein? Eine Frage von großer Bedeutenheit, zu deren Beantwortung wir uns abermals im Gesetzbuche der Natur, der Vernunft und der Erfahrung Rath erholen müssen. Wer da glaubt, daß am Unterrichtstische des Lehrers die eigentliche geistige Ausbildung des Kindes zu beginnen habe, der ist sehr im Irrthume. Was nützt dem Landmanne das Säen, wenn er sein Feld nicht früher gehörig gedüngt und bearbeitet hat? Was nützen dem Lehrer alle seine Unterrichts=

bemühungen, wenn nicht ein gewisser Grad von Vorkultur auf den Geist des Kindes früher eingewirkt, und ihn für den Unterricht des Lehrers erst geeignet gemacht hat? Es hat mit dem Geiste in dieser Beziehung auch dieselbe Bewandtniß, wie mit dem Körper. Nimmt man mit dem Kinde Stehversuche vor, wo es seinen kleinen Beinen noch an gehöriger Kraft gebricht, die Last des Körpers zu tragen, so werden die Beinchen mißstaltet und beinahe unbrauchbar. Eben so ist es mit dem Geiste, der, früher angestrengt, bevor er noch dazu befähigt, seiner Mißbildung und Unbrauchbarkeit entgegengeht. Die spielenden Beschäftigungen der Kinder und ihr Umgang mit Anderen müssen den ersten Impuls, die erste Anregung zur geistigen Entwicklung geben, nur so bilden sich bei dem Kinde die ersten Begriffe, nur so wird allmählig ihr Begriffskreis auch immer mehr und mehr erweitert. Je größer die Anzahl dieser erlangten Begriffe, desto sicherer wird das Kind zum Vergleichen der einzelnen untereinander von sich selbst aufgefordert, und so tritt die erste Spur seiner geistigen Entwicklung hervor, die, wenn sie mit Umsicht und Ueberlegung geleitet wird, von Jahr zu Jahr auffallend vorschreitet. Man muß auch in dieser Beziehung den Gang der Natur genau beobachten, ihren leitenden Winken folgen und sie auch zweckmäßig unterstützen, ohne irgend einem ihrer Gesetze entgegenzuhandeln, ohne durch scheinbar kunstvolles Zuwerkegehen etwas erzielen zu wollen, was sie selbst in wahrer kunstvoller Ein-

fachheit, die hoch über unserer Einsicht steht, allein zu wirken und zu schaffen vermag. Also mit dem Spiele beginnt die allererste Entwicklung der Geistes-thätigkeiten eines Kindes. Kinder, die in ihrer Jugend nicht zu spielen wissen, haben auch eine äußerst spärliche Anwartschaft auf eine regere geistige Entwicklung. Im zweckmäßigen Spiele wird der Geist angeregt, bewegt, und Bewegung ist die Seele alles Lebens, des körperlichen sowohl als des geistigen. Diese ersten Exercitien des Geistes sind es, die ihn aus seinem Schlummer wecken sollen, sie wecken ihn sanft, sie wecken ihn sicher, während ein zu stürmisches Zuwerkegehen im Wachrufen der geistigen Thätigkeiten auf ihre künftige Leistungs-fähigkeit einen sehr verkürzenden Einfluß übt, und überdies auch den Körper in seiner kräftigen, kör-perlichen Entwicklung wesentlich beeinträchtigt. Es ist kein geringes, kein leichtes Geschäft, die geistige Erziehung eines Kindes, sie muß mit großer Ueber-legung und Umsicht, mit Vernunft geleitet, auf Er-fahrung basirt sein. Für Eltern ist dieses Erzie-hungsgeschäft häufig eine schwer ausführbare Aufgabe, da es ihnen gewöhnlich an der dazu erforderlichen Ruhe, Muße, Ausdauer u. s. w. gebricht, aber auch unter anderen an der gehörigen Erfahrung. So z. B. trägt das Erzählen kleiner Geschichten un-endlich viel bei, um den Geist des Kindes zu wecken, zu bilden, seine Begriffe zu mehren und gleichzeitig auch das Gefühl in ihm zu kultiviren; jedoch müssen diese kleinen Erzählungen genau dem Standpunkte

der geistigen Entwicklung des Kindes entsprechen, man darf nicht Dinge vorbringen, die das Kind nicht zu fassen vermag, indem es dadurch an Unaufmerksamkeit gewöhnt wird. — Das Vorzeigen von mannigfachen Bildern, das Erklären derselben kann dem Kinde recht viel Vergnügen und Nutzen gewähren; wird man jedoch eine Stunde lang oder noch länger damit fortfahren, ihm dabei eine Menge von Begriffen auf einmal beizubringen sich bemühen, dann ermüdet der Geist des Kindes und das ihm früher so lieb gewesene Bilderbuch muß bei einer derartigen, vernunftwidrigen Benutzung allen Reiz für das Kind verlieren, und so geht es mit hundert anderen Dingen, durch die man auf ganz verkehrte Weise seinen Geist zu wecken und mit mannigfachen Begriffen zu überbürden beabsichtigt. Fast jedes Kind hat eine gewisse angeborene Wißbegierde und pflegt daher unabläßig Fragen zu stellen, die man aber stets unverdrossen auf eine ihm verständliche Weise beantworten muß. Nur so wird der erwachende Geist an Begriffen, an Wissen reicher, denn die dem Kinde ertheilte vernünftige Aufklärung über das, was es zu wissen wünscht, faßt und behält es viel besser, als jene, die ihm unaufgefordert aufgedrungen wird. Von einer Mutter, die ihrem, oft so viel umfassenden Hauswesen vorzustehen hat, von einem Vater, der den ganzen Tag seinen Berufsgeschäften widmen muß, ist es auch schwer, ja unmöglich zu verlangen, daß sie das schwierige Geschäft dieser ersten, und eben deshalb äußerst wichtigen geistigen

Erziehung des Kindes übernehmen sollen, und daher ist es unter so bewandten Umständen um so dringender, daß einer bedachtsamen, in diesem Fache erfahrenen Person die Leitung des Kindes übergeben werde, die dafür Sorge zu tragen hat, daß dem Geiste des Kindes nur die passende erste Nahrung gereicht werde, sie muß gewissermaßen als Amme für den zum Leben erwachenden kindlichen Geist fungiren. Will man sich der Hoffnung zu erfreuen haben, daß die Geisteskräfte des Kindes sich fruchtbar entwickeln, und zu einer höheren Stufe der Ausbildung gelangen, so möge man vor dem sechsten Lebensjahre mit dem eigentlichen Unterrichte der Kinder nicht beginnen lassen, um so weniger, als man diesem Prinzipe entgegenhandelnd auch dem Körper des Kindes Schaden zufügt, und ihn in seiner kräftigen Ausbildung hemmt. Und selbst im sechsten Lebensjahre muß der Unterricht noch sehr spärlich sein, so daß eine Stunde des Tages genügen würde, und nur allmählig und stufenweise soll diese Unterrichtszeit verlängert werden. Ein mehrere Stunden hintereinander fortgesetzter Unterricht ist für Kinder dieses Alters unbedingt nachtheilig, er erschlafft den Geist, er erschlafft den Körper. Des Geistes Erschlaffung benimmt ihm alle fernere Aufmerksamkeit, alles Interesse für den Unterricht des Lehrers, während die körperliche Erschlaffung auch eine Abspannung im gesammten Muskelsysteme hervorruft, die namentlich, da in Folge des zu langen Sitzens die Muskeln des Rückgrats

besonders angestrengt und ermüdet werden, auf die Geradhaltung des Körpers ganz besonders nachtheilig zu wirken vermag. Findet dieser länger andauernde Unterricht überdies in der Schule statt, so ist der zu befürchtende Nachtheil ein noch bei Weitem grö-ßerer, indem das so gewöhnliche Zusammengedrängt-sitzen in den Bänken den Kindern es vollkommen unmöglich macht, beim Schreiben namentlich die ge-hörige, zweckmäßige Körperhaltung zu beobachten, auf die übrigens von Seiten des Lehrers fast nie Rücksicht genommen wird, denn, ob regelrecht beide Vorderarme während des Schreibens auf der Schreib-fläche der Bank ruhen, oder ob blos der Vorderarm der schreibenden Hand sich oben befindet, das er-scheint im Allgemeinen viel zu wenig beachtenswerth, und übrigens würde es auch bei der zu großen An-zahl der Schulbesucher eine für den Lehrer unaus-führbare Aufgabe sein, durch stetes Ermahnen die Kinder nebenbei zur gehörigen Richtung des Ober-körpers während des Sitzens und Schreibens ver-halten zu wollen. Groß sind die Nachtheile, die durch das so ermüdende, lange und überdies un-zweckmäßige Sitzen die Körperhaltung erleidet, welche gewöhnlich eben dadurch dem Schiefwuchse preisge-geben wird, indem durch das vorwaltende Erheben der einen, und namentlich der rechten Schulter die Wirbelsäule nach dieser Seite hin schief gezogen und somit der rechtseitige Schiefwuchs nothgedrungen her-beigeführt wird. Eine andere höchst nachtheilige Haltung, die dem zu anhaltenden Sitzen beim Lesen

und Schreiben der Kinder ihr Entstehen verdankt, ist das leider so häufig vorkommende Vorgeneigthalten des Kopfes, indem in Folge der durch langes Sitzen auch herbeigeführten Erschlaffung der Nackenmuskeln es den Kindern bequemer erscheint, bei ihren Schulbeschäftigungen den Kopf nach vorn sinken zu lassen, als ihn stets in aufrechter Richtung zu erhalten. Abgesehen davon, daß diese während des häufigen Lesens und Schreibens angenommene üble Kopfhaltung eben durch die häufige Wiederholung sehr leicht eine fürs ganze Leben bleibende wird, sehen wir überdies einen anderen, sehr wesentlichen Nachtheil daraus entstehen, indem durch das stete Vorgeneigthalten des Kopfes am Schreibtische auch dem Sehvermögen ein nicht unbedeutendes Uebel, und zwar die Kurzsichtigkeit, gewissermaßen aufgedrungen wird, da das Auge sich allmählig gewöhnt, nur näher liegende Gegenstände gehörig betrachten zu können. Auch den Fehler der auf diese Weise herbeigeführten Kurzsichtigkeit pflegt man in der Regel der von Natur aus angeborenen Anlage zur Last legen zu wollen, und so ist es gar häufig der Fall, daß der Natur eine Schuld aufgebürdet wird, die blos dem vernunftwidrigen Verhalten des Menschen beigeschrieben werden muß. Ich halte diese Bemerkung für Eltern, die um das geistige und körperliche Wohl ihrer Kinder besorgt sind, für zu bedeutenswerth, als daß ich Anstand nehmen sollte, selber, sowie anderer ähnlicher Bemerkungen, die anscheinend außerhalb der Tendenz dieser Schrift

gelegen sind, hier, wo die allgemeinen Verhaltungsregeln zum Behufe der Erlangung eines vollkommen geraden Wuchses angegeben werden, Erwähnung zu machen, und dies um so weniger, als diese erworbene Kurzsichtigkeit auch der erwünschten Körperhaltung hinderlich wäre.

Verhaltungsregeln der physischen Erziehung vom Zeitpunkte des Zahnwechsels bis zur volleren Körperreife.

Die Pflege der Haut.

Als Haupterforderniß zur Erhaltung einer festen Gesundheit, zur Erlangung einer kräftigen Körperconstitution muß auch in dieser Altersperiode die Sorge für die gehörige Hautpflege, die jedem Menschen zur strengsten Pflicht wird, betrachtet werden; um jedoch dieser so wichtigen Pflicht in vollem Maaße Rechnung zu tragen, müssen wir sowohl für die sorgfältige Reinhaltung des Hautorganes sorgen, als auch eine möglichst vollkommene Abhärtung desselben zu erzielen bemüht sein. Sind Kinder bis zu dieser Altersstufe bereits an strenge Reinlichkeit gewöhnt worden, so wird selbe ihnen jetzt schon unentbehrliches Bedürfniß sein, daher sie selbst schon auf öfteren Wechsel der Leib- und Bettwäsche, auf Reinhaltung ihrer Kleidungsstücke sehen werden. Es ist Pflicht der Eltern, ihre Kinder stets auf die Folgen der vernachlässigten Reinhaltung der Haut

mit allem Nachdrucke aufmerksam zu machen, und sie zu belehren, daß auf solche Weise leicht übelriechende Schweiße, namentlich in der Achselhöhle und an den Füßen, wodurch sie jeder Gesellschaft lästig würden, veranlaßt werden, daß überdies auch verschiedene Hautkrankheiten chronischer Art, Ausschläge, Flechten und selbst allgemeine Säfteverderbniß dadurch zu Stande kommen. Außer den pflanzlichen Parasiten, wie dies bei den Flechten der Fall ist, pflegen auch thierische sich auf der durch Vernachlässigung krankhaft fungirenden Haut zu bilden. Abgesehen davon, daß diese verschiedenartigen Erkrankungen der Haut nicht zu den Annehmlichkeiten des Lebens gehören, üben sie auch einen entschieden nachtheiligen Einfluß auf die kräftige Entwicklung des Körpers aus. Während bei Kindern der früheren Altersperiode die Mutter selbst oder die Kindespflegerin das Geschäft der Reinhaltung der Haut mit eigener Hand zu versorgen hatte, ist es für die am Verstande schon reiferen Kinder dieser Altersstufe viel räthlicher, die Reinigung der Haut von ihnen selbst, wenn auch unter Ueberwachung, so lange dies gut thunlich, vornehmen zu lassen. Einestheils verlangt dies der Anstand und die Schicklichkeit, die ihnen doch nicht fremd bleiben dürfen, anderentheils bietet es den Vortheil, daß Kinder dadurch bei Zeiten an eine gewisse wohlthuende Selbstständigkeit gewöhnt werden. Somit sollen sie jeden Morgen ihren ganzen Körper selbst gehörig waschen, und bei dieser nun auf sie übertragenen

Sorge für Reinlichkeit auch die Pflege der Zähne und der Nägel nicht außer Acht lassen. In Bezug auf die ersteren möge man sie übrigens darauf aufmerksam machen, daß eben diese Zähne ihre bleibenden sind, und daß von der sorgfältigen Pflege derselben es blos abhängt, wie lange sie selbe werden benutzen können. Durch Anführung der wahren Gründe, warum sie dies oder jenes thun, und was sie davon zu erhoffen haben, werden die bereits mit etwas reiferer Urtheilskraft begabten Kinder von der Wichtigkeit dessen, was sie thun, durchdrungen, es nur mit um so größerer Lust und Präzision vornehmen. —

Nebst der Reinhaltung der Haut ist es überdies noch die anzustrebende Abhärtung derselben, auf die namentlich in diesem Alter, wo ein ziemlicher Grad von Vorbereitung dazu schon Statt gefunden, wo ferner in Folge der im Allgemeinen schon mehr vorgeschrittenen Körperentwicklung auch eine bedeutendere Widerstandskraft vorhanden, ein ganz besonderes Augenmerk zu richten wäre. Zur Erzielung einer gehörigen und allmählig auch ausgiebigeren Abhärtung der Haut, muß dieses Organ mit dem selbst intensiveren Temperaturwechsel, dem es durch den unmittelbaren Contact mit zwei wichtigen Elementen, dem Wasser und der Luft, ausgesetzt ist, so wie mit dem oft so auffallenden Wechsel der Beschaffenheit und der Bestandtheile der Luft vertraut gemacht werden, und eben dadurch einen höheren Grad von Widerstandskraft, die bis zu einer ge-

wissen Indifferenz sich erheben soll, erlangen. Daß dies auch in der That zu ermöglichen sei, sehen wir bei allen tüchtigen Militärsmännern, so wie bei allen denen, deren Beruf es mit sich bringt, daß sie nothgedrungen jede Scheu vor Temperatur- und Luftbeschaffenheitswechsel überwinden müssen. So werden die derben, kräftigen und festen Körperconstitutionen gebildet, die mit Leichtigkeit sich über das hinwegsetzen, was ein Anderer für einen der Gesundheit nachtheiligen Einfluß erkennt. Ueberhaupt — Gesundheit — welch relativer Begriff! Es gibt Leute, die in dem Wahne leben, eine gute Gesundheit zu besitzen; jedoch ein nur kurzer Gang aus dem temperirten Zimmer in den kalten Corridor, ein rauheres Abendlüftchen, dem sie sich auszusetzen genöthigt waren, eine etwas feuchtere Luftbeschaffenheit, nur eines dieser Momente reicht hin, um sie aus ihren Träumen von vermeintlicher Gesundheit wachzurufen, einem katarrhalischen oder rheumatischen Zustande in die Arme zu werfen und für einige Tage ans Bett zu fesseln. Also auch das nennt man Gesundheit. Da muß ich denn doch offen gestehen, daß mein Begriff einer guten Gesundheit sich anders gestaltet, indem ich der Ansicht bin, daß nur der zu dem Ausspruche berechtigt sei, daß er eine gute Gesundheit besitze, der trotz mancher auf ihn einstürmenden, schädlichen Einflüsse die Integrität seines Befindens zu behaupten vermag, oder mit anderen Worten: *Gesund sein heißt, etwas vertragen können.* Die auf dieser Altersstufe stehen-

den Jünglinge müssen bereits gewöhnt sein, jeden Morgen ihren ganzen Körper mit kaltem Wasser tüchtig abzureiben, sie müssen um die wärmere Jahreszeit, sobald das Wasser eine Temperatur von 15 Grad R. erreicht hat, im Flusse baden, sie sollen aber auch schwimmen, da sie dadurch den doppelten Vortheil genießen, einerseits auf die Haut reinigend, kräftigend und abhärtend einzuwirken, während andererseits die damit verbundenen Leibesübungen die beste Schutzwehr vor einem etwa zu befürchtenden Nachtheile in Folge des längeren Aufenthaltes im Wasser abgeben. Durch die derartige Befreundung mit dem kalten Wasser erreicht man sowohl den Zweck der Reinhaltung der Haut, als den der Abhärtung derselben, mehr jedoch haben wir in letzterer Beziehung von dem Einflusse der freien Luft zu erwarten; denn während das Wasser blos durch seine Temperaturgrade abhärtend zu wirken vermag, bietet die Luft außer dem so häufigen Wechsel der Temperatur auch noch die so mannigfach wechselnden Bestandtheile ihrer Mischungsverhältnisse gewissermaßen als Abhärtungsmittel dar. Im häufigen Kampfe mit diesen feindlichen Einflüssen gewinnt das Hautorgan auffallend an Kraft, wodurch es ihm leichter gelingt, den erforderlichen Widerstand zu leisten, und den schädlichen Potenzen die Macht des nachtheiligen Einwirkens auf den Körper zu benehmen. Was häufige Uebung in dem Kampfe mit den der Gesundheit feindlich gegenüberstehenden, fremden Beimischungen der Atmosphäre zu leisten vermag, ge-

wahren wir am deutlichsten bei allen Denen, die den größten Theil ihrer Lebenszeit in freier Luft zuzubringen durch ihren Beruf bestimmt sind; doch sehen wir dies auch in einer mehr speziellen Beziehung bei den Aerzten, die an den Krankenbetten den miasmatischen und contagiösen Einflüssen besonders viel ausgesetzt sind, und die dennoch verhältnißmäßig in nur sehr geringer Zahl davon affizirt werden. So viel vermag die durch häufige Uebung erlangte Abhärtung des Hautorganes, dessen feine peripherische Nervenenden in Folge des öfteren Zusammenstoßes mit den verschiedenartigen feindlichen Potenzen der Atmosphäre die Oberherrschaft über selbe gewinnen und jeden feindlichen Angriff mit vollem Erfolge zurückzuweisen im Stande sind. Und dies ist die Resistenz-, die Repulsivkraft des Hautorganes, auf welcher auch die eigentliche Abhärtung der Haut beruht. Diese dynamische Resistenz- und Repulsivkraft des Hautorganes ist ein Attribut eines kräftigen Organismus, sie kann entweder über den ganzen Körper gleichförmig vertheilt, oder sich mehr, weniger auf einzelne im Kampfe geübtere Organe beziehen. So z. B. sind wir sämmtlich gewöhnt, durchschnittlich ohne allen Nachtheil die Gesichtshaut den feindlichen Einflüssen der Luft frei entgegenzustellen, während bei dem größten Theile der dienenden, dem weiblichen Geschlechte namentlich angehörigen Klasse diese Abhärtung auch der Haut der Arme, der Füße, des Halses, des Nackens zu Theil wird. Uebrigens kann die Abhärtung der Haut auch

einen vorwaltend speziellen Charakter annehmen, wie dies z. B. bei der bereits früher erwähnten Abhärtung der Aerzte für die feindliche Einwirkung der Miasmen und der an den Körper nicht blos gebundenen Contagien, oder bei jenen Leuten der Fall ist, die durch die besondere Art ihrer Beschäftigung stets in mit Wasserdämpfen gefüllten, feuchten Lokalitäten zu thun haben, oder selbst bei den Arbeitern in Glas-Porzellanfabriken u. d. m., die häufig so ungemein hohen Hitzgraden ausgesetzt sind. Was ich in diesen Zeilen eben in Betreff der zur Förderung der Gesundheit und der kräftigen Körperentwicklung unerläßlichen Sorge für Reinhaltung und Abhärtung der Haut erwähnt, bezieht sich selbstverständlich auf die Jugend beiderlei Geschlechtes, denn namentlich ist es bei Mädchen der Fall, daß sie im Allgemeinen doch mehr an das Haus gebunden, eben dadurch, so wie durch die mehr sitzende Lebensweise mit einer zarteren Constitution, einem reizbareren und empfindlicheren Nervensysteme begabt sind, und eben deshalb dürfte es um so dringender sein, durch eine zweckmäßige, methodische Behandlung des Hautorganes sie einerseits mehr zu kräftigen, so wie andererseits für die nachtheiligen Einflüsse der Luft mehr abzuhärten.

Die Bekleidung.

Wenn ein Kleidungsstück derartig beschaffen ist, daß es vor manchen, abwendbaren, unangenehmen und nachtheiligen Einwirkungen der Atmosphäre durch

die dem Zwecke entsprechende Bedeckung des Körpers Schutz zu bieten vermag, und überdies weder durch Druck, noch durch Beengung einen oder den anderen Körpertheil belästigt, dann kann man es mit vollem Rechte als ein allen Anforderungen entsprechendes erkennen, und hiemit können nur derartige Kleidungsstücke für Knaben und Jünglinge gebilligt werden. Den Kopf stets nur leicht bedeckt, den Hals ganz frei, den übrigen Körper mit den der Jahreszeit entsprechenden, von schwererem oder leichterem Stoffe angefertigten, nicht zu eng anliegenden Kleidungsstücken versehen, — so müssen junge Leute erscheinen, dann kann man ihre Bekleidung als zweckmäßig bezeichnen. Das Tragen der Wollleibchen zur Winterszeit ist in dieser Altersperiode durchaus zu verwerfen, da die eigene kräftige Lebenswärmeentwicklung das intensivere Warmhalten des Körpers vollkommen überflüssig macht, um so mehr, als bei dem längeren Aufenthalte im Zimmer die Erwärmung des Körpers übermäßig wird, und dadurch beim Austritte in die kalte Luft leicht Verkältungen veranlaßt werden. Die von den als so praktisch bekannten Engländern entnommene Bekleidungsweise mit impermeablen, wasserdichten Stoffen kann durchaus nicht als praktisch brauchbar empfohlen werden, indem dadurch die Haut vollkommen abgesperrt und dem erforderlichen Contacte mit der äußeren Luft gänzlich entzogen wird. — Was die Bekleidung der Mädchen anbelangt, wären ganz dieselben Rücksichten zu nehmen, dieselben Anforderungen zu stellen, die

betreffs der Bekleidung der Knaben und Jünglinge nicht außer Acht zu lassen sind, doch kann ich nicht umhin, des nicht hinreichend genug hervorzuhebenden Nachtheiles, welcher aus der, namentlich zu zeitlichen Anlegung der Schnürleibchen erwächst, nochmals Erwähnung zu machen. Wenn man es schon durchaus für unerläßlich findet, die Natur bei Bildung der Taille zu corrigiren, so möge man doch erst den so wichtigen Zeitpunkt, wo das Kind zur Jungfrau wird, verstreichen lassen, und nicht in einem Momente, wo so bedeutungsvolle Entwicklungsvorgänge stattfinden, durch höchst unzweckmäßigen Druck und Pressung störend einwirken. Ich erinnere mich, in der Bibel gelesen zu haben, daß durch Verschulden des ersten Weibes von jener Zeit an das gesammte weibliche Geschlecht zu büßen, und den Geburtsact unter Schmerzen zu überstehen habe; jedoch, daß auch die periodischen, vierwöchentlichen Funktionen, wie dies bei so vielen unserer Jungfrauen leider der Fall ist, unter heftigen Schmerz- und Krampfzufällen verlaufen müssen, davon habe ich in der Bibel nichts gefunden, und meines Erachtens wäre diese pathologische Erscheinung in der Mehrzahl der Fälle mit dem Tragen der Schnürleibchen in Zusammenhang zu bringen. Will man von dieser, der Gesundheit so nachtheiligen Mode durchaus nicht abgehen, so dürfte es jedenfalls doch gerathener sein, den Zeitpunkt der jungfräulichen Entwicklung erst ruhig vorübergehen zu lassen und dann ein nur die

Hüften und nur den untersten Theil des Brustkorbes umfassendes Korsett anzulegen.

Die Wohnung.

Wir haben wohl an eine Wohnung im Allgemeinen rücksichtlich ihrer für erwachsenere Kinder und für Jünglinge erforderlichen diätetischen Eigenschaften ziemlich dieselben Anforderungen zu machen, deren bereits bei der früheren Altersperiode erwähnt worden; jedoch bringt es der mittlerweile kräftiger und fester gewordene jugendliche Körper mit sich, daß man nicht mit zu ängstlicher, pedantischer Fürsorge auf das Vorhandensein sämmtlicher, für zartere Kinder in Anspruch genommenen Wohnungsqualitäten zu achten habe. Durch die mehr oder minder zweckmäßige Beschaffenheit der in der Wohnung befindlichen Luft erlangt auch die Wohnung ihre, der Gesundheit mehr oder weniger förderlichen Eigenschaften. Hat eine Wohnung recht viel Luft und ist selbe trocken genug, so genügt sie allen unseren Ansprüchen, indem daraus zu entnehmen, daß selbe geräumig sei und auch Sonne habe. — Ist in der früheren Altersperiode der Kinder ihre physische Erziehung gehörig geleitet worden, so daß sie bereits den erforderlichen Grad von Abhärtung erlangt haben, so fallen nun alle anderen für sie jetzt zu geringfügig erscheinenden Rücksichten in Betreff eines etwa hin und wieder vorhandenen Luftzuges, einer mitunter etwas niedereren Zimmertemperatur gänzlich bei Seite. Was die Zimmertemperatur namentlich anbelangt,

wäre es übrigens höchst wünschenswerth, daß man in dieser Altersstufe gewohnt sei, des Nachts in der kalten Stube zu schlafen, da bei übrigens behaglicher Erwärmung im Bette das Einathmen der kalten Luft während des Schlafes der Gesundheit ungemein zuträglich ist und den Körper auffallend kräftigt, so daß das Aufstehen und Ankleiden im kalten Zimmer durchaus nicht lästig und fühlbar wird, und nur dann, wenn eine sitzende Beschäftigung vorgenommen wird, wäre es nöthig, das Zimmer zu erwärmen, dessen Temperatur doch nie über 15 Grad R. steigen soll. Unter solchen Umständen ist es auch selbst zur strengeren Winterszeit höchst überflüssig, wegen eines kurzen Ganges durch ungeheizte Räume ein wärmeres Kleidungsstück umzunehmen, indem man fest überzeugt sein kann, daß der schon mehr abgehärtete Körper dadurch gewiß keinen Nachtheil erleide, denn je fester dieser ist, desto mehr verlieren die bei so Vielen als schädlich erkannten Einflüsse ihre Macht über ihn. — Selbstverständlich muß auch selbst bei den rauhesten Witterungsverhältnissen für tägliche, vollkommene Lufterneuerung in der Wohn- und Schlafstube Sorge getragen werden.

Der Schlaf.

Um durch den Schlaf die erwünschte Erholung und Kräftigung des Körpers und des Geistes im vollsten Maaße zu bezwecken, ohne anderseitig etwa durch zu übermäßige Erwärmung und dadurch veranlaßte Verweichlichung, durch Congestivzustände nach

dem Kopfe und durch die auf solche Weise hervorgerufene, den ruhigen Schlaf beeinträchtigende Hirnerregung Nachtheil zu bringen, muß die Lagerstätte für junge Leute dieses Alters so beschaffen sein, daß die Unterlage aus einer mit Roßhaaren, Seegras oder Heu gefüllten Matratze und einem nicht zu fest gefüllten Roßhaarpolster bestehe, und zur Sommerszeit eine baumwollene, eine Schafwolldecke zur Winterszeit zur Bedeckung des Körpers benutzt werde. Ist der Körper durch tüchtige Leibesbewegung in freier Luft, der Geist durch die ihm zukommenden Beschäftigungen ermüdet und abgespannt, das Gemüth im Bewußtsein seiner erfüllten Pflichten beruhigt, dann genießt man auf einem solchen Bette einen so erquickenden, ruhigen Schlaf, wie ihn der gewiß nicht hat, der auf Eiderdunen gelagert und mit Eiderdunen bedeckt ist. Während in der früheren Altersperiode fast ausschließlich blos von Seiten des Körpers der Schlaf dringend verlangt wird, tritt in dieser Lebensstufe auch der Geist mit seinen Ansprüchen auf die ihm nicht minder erforderliche Ruhe des Schlafes auf. Soll übrigens der Schlaf der gedeihlichen, kräftigen Entwicklung des Körpers möglichst förderlich sein und dem Geiste die ihm so nöthige Erholung bringen, so muß er schon 2 — 3 Stunden vor Mitternacht beginnen und bis zur sechsten oder siebenten Morgenstunde ununterbrochen und ganz ruhig andauern. So ein Schlaf ist diesem Alter angemessen, und bei einem vernunftgemäßen Verhalten, bei einer naturgemäßen Lebensweise läßt er sich auch mit ziemlicher Sicher=

heit erhoffen. Was ich in Betreff des Schlafes bei Kindern der früheren Entwicklungsstufe erwähnt, findet auch hier seine volle Anwendung, und somit hat man an einen ruhigen Schlaf die gerechte Anforderung zu stellen, daß er vollkommen frei, wenigstens von unangenehm erregenden Träumen sei, denn ein traumvoller Schlaf bietet eine erquickungslose Ruhe, aus der ein normwidrig erregtes geistiges Leben hervorschimmert. Ein traumvoller Schlaf bringt dem Geiste gar keine, dem Körper eine nur mangelhafte Erholung. Im normalen Schlafe soll der vegetative so wie der geistige Faktor des Organismus aus seinen Beziehungen zur Außenwelt möglichst heraustreten; unterläßt dies der geistige Faktor, indem er durch kurz zuvor stattgehabte Studien oder in Folge von Gemüthsaffekten diese oder jene lebhafte Nervenerregung mit in den Schlaf hineinzieht, dann wacht der beschäftigte Geist, während der Körper nur einigermaßen schlummert; denn bei der so engen Beziehung beider in einem und demselben Körper beisammenwohnenden Faktoren gebricht es nothwendiger Weise auch dem vegetativen Lebensfaktor an der ihm während eines ruhigen Schlafes zukommenden ungestörten Ruhe, die er in kärglichem, nur mittelst der Luft noch bestehendem Rapport mit der Außenwelt unter günstigen Umständen in stiller Fürsorge für die Ernährung des Körpers zur Instandsetzung aller seiner Organe benutzt. — Wird der vegetative Faktor während des Schlafes naturwidrig in zu lebhafte Beziehung mit der Außenwelt gesetzt, wie dies z. B.

bei kurz vor dem Zubettegehen genommener Nahrung der Fall ist, so erleidet er Abbruch an der ihm erforderlichen Ruhe und wirkt überdies gleichzeitig störend und erregend auf den geistigen Lebensfaktor ein. Aus dem eben Erwähnten dürfte sich zur Genüge ergeben, daß geistige Arbeiten um die spätere Abends- oder gar um die Nachtszeit der Jugend durchaus nicht zu gestatten seien, und ebenso wäre es aus den eben angeführten, so wie auch aus — anderen Rücksichten nicht räthlich, unmittelbar vor dem Schlafe den Verdauungsorganen irgend eine Beschäftigung zu geben. Ich will nicht in Abrede stellen, daß bei einem, seiner reiferen Ausbildung bereits näher gerückten jugendlichen Körper auch trotz einer spät am Abend genommenen Mahlzeit ein fester Schlaf möglich wäre; jedoch bleiben die Folgen dieser gewiß nicht zweckmäßigen Lebensweise selten aus, die gewöhnlich in einer gewissen Verdickung des Blutes durch Unterleibsvollblütigkeit und den daher rührenden mannigfachen Congestivzuständen zu bestehen pflegen. Am räthlichsten und besten ist es im Allgemeinen, wenn man die Jugend dazu anhält, zeitig und nicht mit gefülltem Magen zu Bette zu gehen und rechtzeitig aufzustehen. Mit vollem Rechte sagt Hufeland, daß der Mensch den wahren Genuß seines Daseins nie reiner fühle, als an einem schönen Morgen, und daß der, welcher diese Tageszeit verschläft, die Jugend des Lebens verliere. Uebrigens bringt diese Lebensordnung auch einen beträchtlichen Zeitgewinn mit sich, indem man des Morgens mehr und mit

mehr Lust zu arbeiten vermag, als des Abends, auch weniger dabei ermüdet und seiner Gesundheit gewiß nicht schadet. Die Gewohnheiten der Menschen spielen allerdings in diesem Punkte eine wichtige Rolle, allein die Hauptsache bleibt doch, daß man in diesem Alter sich gewöhne, rechtzeitig des Morgens aufzustehen. John Wesley, der Gründer einer pietistischen Sekte in England, die aus einem Vereine frommer Studenten in Oxford hervorging, machte diese Gesundheitsregel sogar zu einem moralischen Gebote. Sein Lieblingsspruch war:

Early to go to bed, and early to rise,
Makes a man healthy, wealthy and wise.*)

Die Nahrung.

Es ist in Betreff der Nahrung, die der Mensch zu sich nimmt, durchaus nicht gleichbedeutend, ob sein Leben mehr den rein vegetativen Charakter, wie in der früheren Altersperiode, oder allmählig einen vorwaltend geistigen, wie dies in dieser Altersstufe eben der Fall ist, an sich trägt. Je mehr Ansprüche wir an den Geist stellen, desto weniger können wir im Allgemeinen an den Körper machen, denn je angestrengter die geistige Kraft ist, desto mehr läßt die Kraft der Verdauung nach. Junge Leute dieses Alters haben in der Regel einen schon recht kräftigen Verdauungsapparat, dem es gar nicht schwer

*) Früh zu Bette gehen und früh aufstehen macht den Menschen gesund, reich und weise.

fällt, manche nicht unbedeutende Aufgabe mit Leichtigkeit zu lösen; jedoch in Folge der zur Förderung der intellectuellen Ausbildung erforderlichen Inanspruchnahme der Geisteskräfte wird das vegetative Nervenleben etwas herabgestimmt, und dieser Umstand eben darf bei Bestimmung der Diät für dieses Alter nicht außer Acht gelassen werden. Der kräftige Bauernjunge, der fast ausschließlich für sein physisches Dasein lebt und wirkt, der kann wohl bei dem steten Aufenthalte in freier Landluft und bei seiner gewohnten hinreichenden Körperbewegung die schwerste Kost vertragen. Schwarzes Brod und Kartoffeln machen den größten Theil seiner Nahrung aus, und er erfreut sich der vollkommensten, besten Gesundheit. Anders verhält es sich bei den Bewohnern der Städte, wo auf die geistige Ausbildung der Jugend Rücksicht genommen wird, wo der Mangel der gesunden Landluft der Gesundheit eine wichtige Stütze entzieht. Unter so bewandten Umständen ist die vegetative Nervenkraft allerdings eine geringere, die Verdauung eine langsamere, und somit muß auch eine zweckmäßige, diesen Verhältnissen entsprechende Wahl der Nahrung getroffen werden. Würden wir unseren Stadtkindern eine Nahrung verabreichen, wie sie den Bauernjungen zu Theil wird, so würden die höchst bedauerlichen Folgen nicht lange ausbleiben. Bei dem Prävaliren der schwer verdaulichen, mehligen Kost würde der geringere Kräftestand der Verdauungsorgane nicht hinreichen, um die Verarbeitung dieser Nahrungsstoffe vollkommen zu Ende zu bringen, deren Assimilation

alsdann auf einer niederern Stufe verbliebe und den Grundstein zu einer lymphatischen und scrofulösen Constitution legen würde. Eben so wäre es der Fall, wenn zu bedeutende Quantitäten, selbst leichter verdaulicher Nahrungsmittel genommen würden, Quantitäten, die verhältnißmäßig zu groß sind, um gehörig und vollkommen assimilirt zu werden. Ich will damit keineswegs gesagt haben, daß man stets die Wage in der Hand halten müsse, damit nicht ein Bissen Brod oder Fleisch zu viel genossen werde; jedoch der alte Spruch: „Was schmeckt, bekommt," ist ein Sirenengesang, dem man durchaus nicht immer trauen darf, und am wenigsten bei der Jugend dieses Alters, die vom Gaumenkitzel verleitet, sich gar häufig mannigfache Diätfehler zu Schulden kommen läßt, unter denen das Verlangen nach leckerer Kost nicht selten eine bedeutende Rolle zu spielen pflegt. Eine zweckmäßige Diät für diese Altersperiode muß im Allgemeinen derartig beschaffen sein, daß sie nur in 3 Hauptmahlzeiten bestehe, und zwar Frühstück, Mittagsmahl und Abendbrod. Zum Frühstücke eignet sich am besten eine Suppe oder allenfalls ein leichter Kaffee. Gegen den Genuß des Kaffees wurde schon sehr viel eingewendet, indem man ihn eines nachtheiligen Einflusses auf die Gesundheit beschuldigt, und — nicht mit Unrecht, namentlich wenn er zu stark und öfters des Tages genommen wird. Er ist im Allgemeinen ein kräftiges Reizmittel für das Nervensystem, er erhöht die Thätigkeit der Circulation, erhitzt das Blut, drängt es nach dem Gehirne, ist

aber auch gewissermaßen eine Peitsche für den Verdauungsapparat, den er zu beschleunigteren Thätigkeitsäußerungen bestimmt, endlich — wirkt er auch in ziemlichem Grade erregend auf die Geschlechtssphäre. Ob nun diese Wirkungen bei einem jungen Organismus erforderlich und wünschenswerth sind, dies dürfte wohl sehr zu bezweifeln sein; jedoch sind diese eben erwähnten Wirkungen mehr dem zu starken Kaffee zuzuschreiben, und dieser ist keinesfalls zu billigen, und am wenigsten für die Jugend. — Seit Fontenelle das bekannte Witzwort ausgesprochen, wird der Kaffee allgemein scherzweise „ein langsames Gift" genannt, — nun denn, ich gebe zu, man kann bei dem Genusse von vielem und starkem Kaffee mitunter selbst auch ein hohes Alter erreichen, ob aber auch ein gesundes, das ist die Frage. Die Gewohnheit spielt dabei eine ganz wichtige Rolle, indem sie einem schädlichen Einflusse, wenn er nicht gar zu stürmisch einwirkt, einigermaßen seine verwundende Spitze abstumpft, und dieses mitunter stattfindende Sichwähren gegen einen nachtheiligen Einfluß würde ich sogar für nicht unzweckmäßig zu erkennen geneigt sein, indem dies zur Abhärtung des Körpers ganz wesentlich beiträgt. Zu ängstliches Sichfernhalten von jedem Einflusse, der, wenn er gar zu stark und dabei zu häufig einwirkt, Nachtheil bringen kann, hat noch nie erfreuliche Früchte getragen. Von einem leichten Kaffee, einmal des Tages genommen, ist für junge Leute kein Nachtheil zu besorgen, indem dieser Reiz zu geringfügig ist, als daß er eine wesentliche

Reaction hervorrufen sollte, und übrigens wäre ich durchaus nicht der Ansicht, daß man stets mit pedantischer Aengstlichkeit alle Reizmittel aus dem Kreise der Nahrungsmittel ausscheiden müsse, denn wenn ich auch zugebe, daß die Wirkung des Kaffees, der Gewürze &c. eine in das Räderwerk der organischen Maschine eingreifende, vorübergehend störende sei, so halte ich es doch für sehr räthlich, in diesem Alter die Verdauungsorgane nicht zu verwöhnen, und hin und wieder in die Diät absichtlich irgend einen leichten Reizstoff, eine fremdartige Beimischung zu verflechten, was dem Verdauungsapparate eher Vor- als Nachtheil bringen kann, indem er dadurch eine größere Festigkeit, einen gewissen Grad von Abhärtung erlangt. Ist dies doch bei dem Hautorgane eben so der Fall, denn bei seinem steten Rapport mit der atmosphärischen Luft befindet es sich gar häufig mit der oft wechselnden Beschaffenheit derselben, mit ihren mannigfachen, für den Körper nicht vortheilhaft zu verwendenden, fremdartigen Bestandtheilen und Beimischungen in lebhaftem Kampfe, durch welchen es eben zu einem gewissen Grade von Abhärtung gelangt. — Was das Mittagsmahl anbelangt, ist für die Jugend die leichter verdauliche Fleischnahrung wohl die vortheilhafteste; jedoch ist nebenbei der Genuß von Mehlspeisen und Gemüsen unerläßlich, da einerlei Nahrung der Gesundheit nicht zuträglich wäre. — Die Abendmahlzeit muß mindestens zwei Stunden vor dem Zubettegehen genommen werden; sie soll nicht zu reichlich sein und nach der mehr oder

minder kräftigen Constitution der betreffenden Individuen abwechselnd aus mehr oder weniger animalischer oder vegetabilischer Kost bestehen. Zu den Zwischenmahlzeiten genügt etwas Obst, roh oder gekocht, ein weiches Ei oder allenfalls eine Butterschnitte; jedoch muß man in Betreff dieser Zwischenmahlzeiten von dem Hauptgrundsatze ausgehen, daß, wie bereits in früheren Blättern erwähnt, nie Nahrung genommen werden dürfe, bevor nicht die früher genommene Mahlzeit völlig verdaut ist. — Das zuträglichste Getränk für die Jugend ist unstreitig das reine Quellwasser, doch kann den Erwachseneren hin und wieder etwas leichtes Bier gestattet werden, wobei übrigens ebenfalls die Körperconstitution zu Rathe gezogen werden muß.

Die Leibesübungen.

Auf der Lebensstufe angelangt, wo die geistige Beschäftigung und Ausbildung allmählig einen größeren Theil der Tageszeit auszufüllen beginnt, tritt die Nothwendigkeit um so dringlicher hervor, daß mit der vorschreitenden Entwicklung des Geistes auch die des Körpers gleichen Schritt halte, denn wird der Boden, aus dem die geistige Blüthe sich entfaltet, nicht gehörig gepflegt und gekräftigt, so leiden Beide. Jede geistige Beschäftigung entzieht dem Körper einen Theil seiner Kraft, und zwar einerseits aus dem Grunde, weil der Körper den materiellen Antheil der Nervenkraft zu liefern hat, so wie andererseits in Folge der naturgesetzlichen Wechselbeziehung mit dem

Vorherrschen des geistigen Lebens das körperliche in den Hintergrund gedrängt wird. Durch den Umstand, daß dem Körper Kraft entzogen wird, ohne ihm den gehörigen, möglichst vollkommenen Wiederersatz zu gönnen, verfällt er allmählig in einen Zustand des Verkümmerns, und in dem verkümmernden Körper kann ein sich frei entwickelnder, lebensfrischer Geist nicht hineingedacht werden. So wie die geistige Kraft, durch Uebung gesteigert, einen höheren Grad von Ausbildung zu erlangen vermag, eben so verhält es sich mit der Körperkraft, die in der häufigen Uebung ihr tüchtiges Belebungs- und Stärkungsmittel findet. Jede Kraftübung besteht in einer wiederholten Thätigkeitsäußerung, und die nun zu besprechende Körperkraftübung bezieht sich namentlich auf das willkürliche Muskelsystem, welches durch öftere, allmählig sich steigernde Kraftanstrengungen einem höheren Grade von Ausbildung entgegengeführt wird. Die nach gewissen Grundsätzen in öfterer Wiederholung systematisch vorgenommenen Leibesübungen bilden die eigentliche Gymnastik, deren Zweck vorzugsweise darin besteht, die körperlichen Kräfte immer mehr und mehr zu entwickeln, die Beweglichkeit, Gelenkigkeit und Festigkeit des Körpers zu vermehren. Eine vernünftig geleitete Gymnastik ist für diese Altersstufe höchst unentbehrlich und in ihrer Wirkung nicht blos auf die Entwicklung und Zunahme der Muskelkraft beschränkt, sondern auch auf regeres Vonstattengehen der sämmtlichen organischen Funktionen, auf einen lebhafteren Stoffwechsel ausgedehnt. Welch hohen Ein-

fluß überdies die Gymnastik auch auf den Geist und selbst auf die moralische Kraft des Menschen zu üben vermag, lehrt uns ein Blick in die Geschichte der alten Griechen und Römer, die nebst ihrer durch gymnastische Uebungen erlangten hervorstechenden körperlichen Kraft auch hohe geistige und moralische Vorzüge sich eigen zu machen befähigt waren. In Griechenland und Rom wurden öffentliche Lehrer für Leibesübungen besoldet, und die Religion selbst heiligte die Olympischen, die Isthmischen und Pythischen Spiele, um die großen Zwecke der gymnastischen Uebungen, die Abhärtung, Kräftigung, Gewandtheit und Geschicklichkeit des Körpers, den Muth, die Geistesgegenwart und die geistige Frische im Volke zu fördern. Sie erkannten die Leibesübungen auch als ein kräftiges Mittel, um den Körper von dem Hange zur sinnlichen Lust abzuhalten. Wenn ich auch durchaus nicht der Ansicht bin, daß die Gymnastik, soll sie nutzbringend sein, so geübt werden müsse, wie dies in der Heldenzeit der alten Griechen der Fall war, wo das Ringen, die Faustkämpfe, das Discus-Werfen eine Hauptrolle spielten, und wenn ich auch selbst das halsbrecherische Turnen, wobei man leicht riskirt, einige Zähne einzubüßen oder einen Knochenbruch zu erleiden, nicht für empfehlenswerth halten kann, so finde ich mich um so mehr verpflichtet, der Jugend die mit Vernunft und Umsicht geleiteten Leibesübungen, wobei es auf gleichmäßige, kräftige Ausbildung der einzelnen Glieder, auf Erlangung eines höheren Grades von Kraft und Gewandtheit,

auf Förderung der leiblichen Gesundheit abgesehen ist, ohne sie zu tollkühnen Wagehälsen heranbilden zu wollen, aufs Nachdrücklichste anzurathen. Bei dem im jugendlichen Körper ohnedies lebhaft vorhandenen Drange, sich zu bewegen, wird an den Leibesübungen viel Gefallen gefunden, und sind selbe um so erforderlicher, als sie den zu befürchtenden Nachtheilen der geistigen Anstrengung und des damit verbundenen anhaltenderen Sitzens zu paralysiren vermögen. Außer dem geregelten Turnen sind den gymnastischen Uebungen auch das Reiten, Fechten und Schwimmen anzureihen. Jede dieser Leibesübungen bietet ihre ganz besonderen, eigenthümlichen Vortheile, und soll die Jugend eine höhere Körperkraft, Gewandtheit, Behendigkeit erlangen, so dürften auch diese ihr nebenbei viel Vergnügen gewährenden körperlichen Uebungen nicht außer Acht gelassen werden.

Das Reiten ist eine der empfehlenswerthesten Leibesübungen, wodurch namentlich die allgemeine Körperkraft erhöht, durch die damit verbundene leichte Erschütterung eine regere Thätigkeit in den Funktionen des Unterleibes erzielt wird, und überdies Muth und Unerschrockenheit eigen gemacht werden.

Das Fechten verschafft dem Körper im Allgemeinen und vorzüglich den Armen eine besondere Stärke, und überdies wird durch die dabei statthabenden, vielfältigen Wendungen, Streckungen und Körperbiegungen ein namhafter Grad von Behendigkeit erlangt, so wie mittelst des öfteren An-

strengens und Biegens der Füße ein männlicher, sicherer Tritt.

Das Schwimmen trägt ungemein viel zur Ausbildung der physischen Kräfte, aber auch zur Abhärtung bei, die sich ins Besondere auf das Hautorgan bezieht. Die verschiedenen Bewegungen des Körpers beim Schwimmen versetzen alle Muskeln der oberen und unteren Gliedmaßen zu gleicher Zeit in Thätigkeit, vorzüglich aber jene der Arme und der Brust, wodurch auch auf die Erweiterung des Brustraumes wesentlich eingewirkt und diesem Körpertheile auch die so erwünschte, schön gewölbte Form zu Theil wird.

Was das Tanzen anbelangt, ist wohl nicht zu leugnen, daß es auf den äußeren Anstand, auf die Leichtigkeit der Körperbewegungen einen höchst wohlthätigen Einfluß zeige, nicht minder auch der guten Körperhaltung förderlich sei; jedoch wäre ich nicht geneigt, den Tanz als eine auf die Körperkraftentwicklung wohlthätig einwirkende Leibesübung zu betrachten, um so weniger, als das Uebermaaß schwer zu verhüten und gewohntermaßen die Nachtruhe dadurch gestört ist.

Eine Leibesübung, die für die Jugend sehr viel Lockendes hat und auch in der That recht viel Vergnügen bietet, übrigens aber durch die damit verbundene zu bedeutende Erhitzung des Körpers in kalter Luft zu mannigfachen, mitunter schweren Erkrankungen leicht Veranlassung gibt, ist das Schlittschuhlaufen. Das leichte Dahinschweben auf der

glänzend glatten Fläche des Eises, wobei man öfters gleichsam der Last des Körpers ledig von jeder bedeutenderen Muskelanstrengung enthoben, wie im Fluge die Luft durchschneidet und wieder durch gewandte Bewegungen bald diese, bald jene Richtung verfolgt, das ist es, was auf das jugendliche Gemüth einen so lockenden Reiz ausübt, doch wolle man andererseits nicht übersehen, daß eben dieses rasche Durchschneiden der eisigen Luft bei allmählig sich mehr und mehr erhitzendem und öfters selbst vom Schweiße triefendem Körper schon manches Leben in Gefahr gebracht hat, und somit wäre jedenfalls diese Leibesübung nur bereits überlegteren Jünglingen und diesen selbst nur unter guter Aufsicht zu gestatten.

Auch einiger Spiele wäre noch Erwähnung zu machen, die für die Jugend insofern von ganz besonderem Vortheile sind, als man damit einen doppelten Zweck erreicht, und zwar den der Unterhaltung und gleichzeitig auch den der Körperbewegung in freier Luft, wodurch dann das Nützliche mit dem Angenehmen verbunden wird. Hieher gehören: das Ballschlagen, das Reifwerfen, der Wettlauf, das Kegelspiel und dergl. mehr. So förderlich der Gesundheit diese Spiele auch sind, so möge man es dabei doch nicht bis zur vollen Ermüdung und Erschöpfung kommen lassen, da in solchem Falle der davon zu erwartende Vortheil in offenbaren Nachtheil umgewandelt würde. In Bezug auf das Kegelspiel wäre jedoch zu bemerken, daß, so vortheilbringend dieses Spiel auch ist, da es die Entwicklung der Muskel-

kraft fördert und in Folge der dabei stattfindenden Pausen nicht zu sehr ermüdet, es doch nur für die erwachsenere und bereits kräftigere Jugend räthlich wäre, da schwächliche Individuen, und namentlich jene, bei denen das rechte Schulterblatt etwas erhöhter erscheint, durch den dabei erforderlichen, bedeutend vorwiegenden Muskelkraftaufwand des rechten Armes ihren normwidrigen Zustand, der in einer Abweichung der Wirbelsäule nach rechts besteht, wesentlich verschlimmern könnten.

Was die weibliche Jugend anbelangt, muß ich mein inniges Bedauern ausdrücken, daß auch in dieser Altersperiode, wo es doch am nöthigsten, am erforderlichsten wäre, die Leibesübungen so bedeutend vernachlässigt werden. Das Mädchen wird in der Regel zum Nähen, Stricken, Lesen, Schreiben und anderen, ihrem Alter angemessenen, ähnlichen Beschäftigungen ganz emsig verhalten, Beschäftigungen, die jedoch zum steten Sitzen verurtheilen. Unter günstigen Umständen besteht ihre einzige tägliche Leibesübung in ruhigen, automatenartigen Spaziergängen, wobei höchstens, wenn diese im Freien Statt finden, was übrigens seltener der Fall ist, der Genuß der freieren, gesunden Luft in Anschlag zu bringen ist. Daß bei solcher Sachlage für die Erlangung einer kräftigen Körperconstitution sehr wenig gethan wird, daß im Gegentheile der gänzliche Mangel an der so höchst wichtigen, energischeren Muskelthätigkeit eine Erschlaffung, eine namhafte Schwäche im gesammten Muskelsysteme herbeiführen müsse, läßt sich wohl leicht

denken; doch kann man sich auch durch Anfühlen von der Weichheit und gänzlichen Schlaffheit sämmtlicher Muskeln überzeugen. Soll es uns dann Wunder nehmen, wenn die Kraft der Rückenmuskeln nicht ausreichend erscheint, um die Wirbelsäule bleibend in normaler, gestreckter Richtung zu erhalten, und die leiseste Veranlassung, als z. B. unzweckmäßige Haltung beim Schreiben hinreicht, um die Neigung zum Schiefwuchse zu wecken und später den Schiefwuchs selbst zu befördern? — Um die Wintermonate pflegt wohl der weiblichen Jugend auch Tanzunterricht ertheilt zu werden, der wohl unter zweckmäßiger Leitung eine ganz vortheilhafte Wirkung auf die Körperhaltung, auf den Anstand, auf die Leichtigkeit und Zierlichkeit der Bewegungen übt, übrigens auch der Gesundheit im Allgemeinen recht förderlich ist; jedoch eine gedeihliche Entwicklung und Steigerung der Muskelkräfte läßt sich vom Tanze keineswegs erwarten. Würde man bei der Erziehung der Mädchen auch den ihrem Geschlechte angemessenen Leibesübungen die erforderliche Aufmerksamkeit schenken und durch Anwendung einer zweckmäßigen Gymnastik, wenn gleich ohne alle Apparate, auf die tüchtigere Ausbildung ihrer Muskelkraft hinwirken lassen, so wären einerseits ihre Gesundheitsverhältnisse im Allgemeinen fester, sämmtliche Entwicklungsvorgänge würden ungestörter und normaler von Statten gehen, ihr Körper würde in üppiger Fülle und Frische erblühen, und andererseits hätte man durchaus nicht zu fürchten,

daß ein normwidriger Körperwuchs zum Vorschein kommen könne.

Auch Bewegungsspiele, namentlich im Freien, leisten Mädchen dieses Alters ganz ersprießliche Dienste, und wäre vorzugsweise das Reifspiel, das Federballwerfen, das mäßige Wettlaufen und dergleichen mehr zu empfehlen.

Die geistige Ausbildung.

Es liegt keineswegs in meiner Absicht, in diesen Blättern die einzelnen wissenschaftlichen Gegenstände etwa zu bezeichnen, in denen die Jugend nach Maaßgabe ihres Alters und ihrer intellectuellen Anlagen unterrichtet werden solle, eben so wenig, als ich beabsichtige, meine Ansichten über irgend eine Methode mitzutheilen, mittelst welcher es am ehesten gelingen dürfte, das zu Erlernende am leichtesten und faßlichsten beizubringen; jedoch soll mein Bemühen dahin gerichtet sein, gewisse Verhaltungsregeln anzugeben, die bei dem Unterrichte der Jugend sorgfältig zu beobachten wären, damit sie nicht Gefahr laufe, in ihrer kräftigen Körperentwicklung mehr oder weniger Rückschritte zu machen. Fürs Erste hätte man sein vorzügliches Augenmerk darauf zu richten, daß der zu ertheilende Unterricht nur von Männern ausgehe, die in diesem Fache bereits bewandert und erfahren sind, denen es übrigens an gediegener Beurtheilungskraft nicht gebricht, um in steter Rücksicht auf die individuelle geistige Befähigung die zu lehrenden Gegenstände auf eine angenehme, Interesse bietende und

die Lernlust weckende Weise dem jugendlichen Geiste beibringen zu können. Wenn man, wie dies so häufig vorzukommen pflegt, jungen Studirenden, meist vom Lande, den Unterricht, die geistige Ernährung der Jugend anvertraut, ohne früher die genaue Ueberzeugung erlangt zu haben, daß diese jungen Leute, wenn sie auch zu den fleißigsten gehören, hinreichend geistig begabt sind und im Besitze einer gewissen pädagogischen Vorbildung sich befinden, dann hat man allerdings zu fürchten, daß durch ihren Unterricht, dem nebenbei auch die geistige Würze gänzlich abgeht, die gebotene geistige Nahrung zu schwer, ja selbst unverdaulich werde. Auf solche Weise wird der Geist der Jugend fruchtlos ermüdet und nicht bereichert, die Lernlust mehr abgestumpft als angeregt, und was das Schlimmste ist, daß eine derartige unbeholfene Ueberbürdung mit geschmacklos vorgetragenem geistigem Material die Geisteskräfte des Schülers viel mehr in Anspruch nimmt und einen höchst nachtheiligen Reflex auf den Körper ausübt. Soll die geistige Erziehung in vollem Maaße nutzbringend sein, so muß sie dem Befähigungsgrade der Jugend genau angepaßt werden, und ist es unter zweckmäßiger pädagogischer Leitung gelungen, die Lern- und Wißbegierde des Zöglings in hohem Grade zu wecken, dann wird es erst um so dringender, die Tragfähigkeit des jugendlichen Geistes zu prüfen, um ihn sorgfältig vor Ueberlastung zu bewahren, indem jede übermäßige Anstrengung der Geisteskraft, namentlich in diesem Alter, der kräftigen Körperentwicklung bedeutende

Hindernisse in den Weg legt. — Die geeignetste Zeit zum Unterrichte bieten unstreitig die Morgenstunden, wo der Geist nach gepflogener Ruhe wieder neue Kräfte gesammelt hat, aber auch Nachmittags können einige Stunden für den Unterricht benutzt werden, wenn nur nicht unmittelbar nach dem Mittagsmahle damit begonnen wird, wodurch die Verdauung wesentlich beeinträchtigt würde. Die späteren Abendstunden oder selbst einen Theil der Nachtszeit den geistigen Beschäftigungen widmen, hieße muthwillig die Gesundheit des jugendlichen Organismus zerstören. Des Abends verlangt die Müdigkeit des Körpers und des Geistes Erholung und des Nachts vollkommene Ruhe durch erquickenden Schlaf, und nur bei Befolgung dieser im Naturgesetze gegründeten Vorschrift kann die körperliche und gleichzeitig auch die geistige Kraft gedeihen. — Um zu bestimmen, wie viele Stunden des Tages zum Unterrichte verwendet werden dürfen, muß das Alter, die Constitution, der Grad der intellectuellen Fähigkeit genau erwogen werden, denn an einen Körper, der gereifter und kräftiger ist, an einen Geist, der mit Leichtigkeit Alles auffaßt und behält, lassen sich größere Anforderungen stellen, als an ein zarter constitutionirtes, mit dürftigen Geistesanlagen begabtes Individuum. Uebrigens wäre es jedenfalls räthlich, zwischen den einzelnen Unterrichtsstunden kleine Pausen eintreten zu lassen, denn dieser geringe Zeitverlust wird durch den Vortheil neu gesammelter Kraft und erneuter Lernlust doppelt aufgewogen.

Ein längerer, ununterbrochen andauernder Unterricht bringt unter den günstigsten Umständen den großen Nachtheil, daß er die Geisteskräfte des Schülers zu sehr anstrengt und ermüdet, fehlt es überdies dem Schüler an gehöriger Lernbegierde, so wird er dadurch um so leichter veranlaßt, während des Unterrichtes auf ganz andere Gegenstände seine Aufmerksamkeit zu richten, und so wird der Grund zu einem garstigen Fehler, der der geistigen Ausbildung sehr hinderlich im Wege steht, namentlich der Unaufmerksamkeit, gelegt.

Die Geschlechtssphäre.

Ich habe in den vorhergehenden Blättern so manche, namentlich äußere schädliche Einflüsse umständlich erörtert, die bei Außerachtlassung eines natur- und vernunftgemäßen, auf Erfahrung basirten Verhaltens sehr leicht dem Körper wesentlichen Schaden zuzufügen vermögen; jedoch pflegt in dieser Altersperiode unter gewissen, sein Erscheinen begünstigenden Umständen auch ein innerer Feind aufzutreten, der, wenn er einmal vorhanden, unausweichlich auf den Körper und gleichzeitig auf den Geist einen äußerst verheerenden Einfluß zeigt, und dieser Feind ist der zu frühzeitig erwachte Geschlechtstrieb und seine normwidrige, sündhafte Befriedigung. Ganz im Gegensatze mit den meisten der äußeren schädlichen Einflüsse, an die sich der Organismus allmählig gewöhnen, und mitunter eben dadurch einen gewissen Grad von Abhärtung erlangen kann, sehen

wir, daß jener innere Feind durch seine öfters wiederholten Angriffe um so sicherer zerstörend auf die Gesundheit wirkt, und den Organismus frühzeitig selbst dem Grabe zuzuführen vermag. Unter so bewandten Umständen ist es eine der wichtigsten Aufgaben einer vernünftigen physischen Erziehung, möglichst dahin zu wirken, daß der im jugendlichen Körper schlummernde Trieb ja nicht zu frühzeitig geweckt werde. Insofern, als der durch das zu frühe Erwachen des Geschlechstriebes herbeigeführte Schwächezustand des Gesammtorganismus auch einen bedeutenden Reflex auf das Rückenmark und von da auf das Muskelsystem wirft, muß die hohe Wichtigkeit dieses Gegenstandes auch in orthopädischer Beziehung gewürdigt werden. Ich habe bereits im ersten Abschnitte eine genaue Schilderung der Folgen dieses Lasters vorausgeschickt, und es erübrigt nun noch die diätetischen Verhaltungsregeln anzugeben, von deren sorgfältiger Befolgung es einzig und allein abhängt, den naturwidrigen Zustand des zu frühen Erregtwerdens des Geschlechtstriebes mit möglichster Sicherheit abzuwenden. Vor Allem ist es eine gewisse, streng zu handhabende Gleichförmigkeit und Einfachheit in der Lebensweise, die eine ganz besondere Berücksichtigung verdient. Eine nahrhafte, aber leichte Kost bei Meidung des zu häufigen Genusses gewürzter oder reizender Nahrungsmittel und der erhitzenden spirituösen Getränke stellt sich hier als eine der wichtigsten Hauptbedingungen heraus. Zur Erzielung eines ruhigen Schlafes muß das Nachtmahl so frugal

als möglich sein, und selbst dieses sollte mindestens 2 Stunden vor dem Zubettegehen genommen werden, aber auch jede, die Sinnlichkeit auf irgend eine Weise erregende Veranlassung muß im Allgemeinen und namentlich vor dem Einschlafen aufs Strengste gemieden werden. — Der Schlaf selbst sei an bestimmte Stunden gebunden und vor dem Eintreten der Schlafmüdigkeit sollte das Zubettegehen nicht gestattet werden, so wie überdies darauf zu sehen ist, daß auch des Morgens beim ersten Erwachen sogleich das Bett verlassen werde. — Das Liegen auf oder unter Federbetten wäre unter keiner Bedingung zu gestatten, eben so das Zusammenschlafen zweier Kinder oder Jünglinge in einem Bette. — Die Hände müssen sich stets außerhalb der Bettdecke befinden. — Da der Müssiggang diesem Laster auch um so leichter Zutritt verschafft, so muß sehr darauf gesehen werden, daß die Jugend den Tag über stets beschäftigt sei, und wenn es auch mitunter blos spielend wäre; dabei muß aber gleichfalls täglich recht viel Bewegung in freier Luft gemacht werden, da dies sowohl, als die öfteren, geregelten Leibesübungen die Schlafmüdigkeit des Abends um so gewisser herbeiführen, das schnellere Einschlafen begünstigen und einen ruhigen, festen Schlaf zu Theil werden lassen. Wird auf solche Weise die ganze Tageszeit mit zweckmäßigen Beschäftigungen ausgefüllt, die ganze Nachtszeit ruhig und sanft durchschlafen, dann bleibt der Jugend durchaus keine Zeit übrig, um sinnlichen Gedanken nachzuhängen. Aber die Beschäftigungen am Tage dürfen

auch nicht mit zu anhaltendem Sitzen verbunden sein, auch dürfen während des Sitzens die Schenkel nicht gekreuzt sich befinden. Die Lektüre der Jugend muß stets streng überwacht werden, nicht minder ihr gesellschaftlicher Umgang, indem das eine wie das andere nicht selten den ersten Impuls zur sinnlichen Aufregung zu geben pflegt; aber auch dem Hange zur Einsamkeit und Zurückgezogenheit müßte ernst entgegengetreten werden, um so mehr, als sein Vorhandensein selbst schon einigermaßen als eins der ersten Anzeichen des sündhaften Thuns erkannt werden kann, daher auch jugendliche Individuen, die zu dem leisesten derartigen Verdachte Anlaß geben, nie unbeaufsichtigt sein sollen. Uebrigens ist Abhärtung des Körpers im Allgemeinen, namentlich die des äußeren Hautorganes, von sehr hohem Belange, da auf solche Weise die Empfindlichkeit und leichte Erregbarkeit der Nerven bedeutend gemindert werden, und wo dies der Fall, da ist auch die Macht der äußeren sinnlichen Einflüsse eine viel geringere. Auch die Reinlichkeit des Körpers, die Reinhaltung der Bett- und Leibwäsche sind genau zu überwachen, indem die erstere als ein wichtiger Behelf zur Förderung der vollen körperlichen Gesundheit und Abhärtung zu betrachten ist, während wir durch Ueberwachung der Wäsche mitunter zu genaueren Aufschlüssen über manches Wissenswerthe gelangen können. Hier, wo es sich darum handelt, die Verhaltungsregeln genau zu erörtern, durch deren sorgfältige Beachtung dem prämaturen Erwachen des Geschlechtstriebes am zweckmäßigsten

und sichersten vorgebeugt werden könne, fällt auch eine Frage gewichtig in die Wagschale, die namentlich darin besteht, ob es räthlicher sei, die Jugend im Vorhinein zu informiren, welchen großen Gefahren sie in dieser Beziehung ausgesetzt sei, und sie ganz ernst zu warnen, oder erst den Zeitpunkt abzuwarten, wo man bereits Veranlassung gefunden, einen Verdacht gegen sie zu schöpfen, und dann erst die schrecklichen Folgen dieses Lasters vor Augen zu führen. Die größere Mehrzahl der Pädagogen, für das letztere sich entscheidend, scheut es mit größter Aengstlichkeit, der noch unschuldigen Jugend gegenüber einen Punkt zu berühren, auf den sie nicht gern die Aufmerksamkeit hinlenken wollte, und eben deshalb zieht sie es vor, nur für den traurigen Fall, daß die Jugend wirklich in diesen Fehler verfiele, selben aufs Strengste zu rügen und alsdann die geeigneten Maaßregeln zu treffen. Nun — meine individuelle, auf vielfältige und vieljährige Erfahrung sich stützende Ansicht ist wohl allerdings eine andere, indem ich es für zweckmäßiger und vernünftiger erachte, einem verheerenden, gefürchteten Feinde den Angriff gänzlich zu vereiteln, als im Zustande der Passivität zu verharren, bis er bereits eine Bresche geschossen, um ihn dann erst mit aller Kraftanstrengung zurückzuwerfen. Ich kann es unmöglich räthlich finden, erst abzuwarten, bis der sündhafte Trieb bereits geweckt ist, bis dem Körper schon mehr oder weniger Schaden zugefügt worden. Man bedenke nur, daß der zu frühzeitig geweckte Geschlechtstrieb nicht so leicht

wieder in seinen früheren Schlaf versetzt werden könnte man bedenke ferner, daß auch dem durch das sündhafte Vorgehen mehr oder weniger geschwächten Organismus zu seinem früheren, unversehrten Kräftestand wieder zu verhelfen eine sehr schwer zu lösende Aufgabe sei, denn, wenn es auch durch die schleunige Anordnung der zweckmäßigsten Maaßregeln gelingt, die Jugend von dem Laster schnell abzubringen und die Gesundheitsverhältnisse des Körpers möglichst wieder in das normale Geleis zu führen, so dürfte es doch dem schärferen Blicke eines sorgfältig beobachtenden Arztes nicht entgehen, daß in jedem dem Laster einmal verfallen gewesenen Individuum sich über kurz oder lang auffallende krankhafte Erscheinungen einzustellen pflegen, deren Zusammenhang mit der an seinem Körper verübten Sünde unmöglich bestritten werden kann. Ich erinnere an die Legion von Hypochondern und hysterischen Kranken, bei deren größerem Theile die vorhandenen qualvollen Leiden, die ungemeine Verstimmung des Nervensystems, die höchst bedauernswerthe Ueberempfindlichkeit der Gefühlsnerven mit Abspannung und mangelhafter Innervation des gesammten Muskelapparates auf eine oft schon gar lange vergangene Zeit hindeuten, wo durch Verübung der geheimen Sünde der erste Grund zu allen diesen späterhin erst auftauchenden peinlichen Zuständen gelegt worden. So viel zeigt die Erfahrung, und dürfte sich jeder Arzt bei sorgfältiger Nachforschung von der vollen Richtigkeit dieser Beobachtung überzeugen. Fragt man nun,

woher es komme, daß dieses Leiden so lange im Körper verborgen weilte und so spät sich erst kundgäbe, so ist es eben wieder die Erfahrung, die uns auch darüber Aufschluß gibt. Wir gewahren, daß während der gewöhnlichen Dauer der progressiven Entwicklung des Körpers, falls selbe nicht etwa durch einen zu hohen Grad des feindlichen Eingriffes bedeutend gestört wurde, die innere Lebenskraft den ihr zugefügten Schaden auszugleichen bemüht ist, und die erwähnten Folgeübel auch in der That in den Hintergrund zu drängen vermag, bis endlich der Zeitpunkt herangerückt, wo die Körperentwicklung bestmöglichst ihren Höhepunkt erreicht hat. — Der Körper steht nun im Mannesalter. Das stets vorwärts strebende Wirken der inneren Lebenskraft ist mit dem Eintritte in diese Lebensphase ein anderes, ein ruhiges geworden, wobei nun erst, namentlich, wenn auf welche Weise immer eine Störung der Gesundheitsverhältnisse eintritt, jedes Symptomenbild das Gepräge der Ueberempfindlichkeit der Nerven an sich trägt. Das geistige Auge eines solchen Kranken sieht sein eigenes Krankheitsbild in bedeutend vergrößertem Maaßstabe, sein überreiztes Empfindungsvermögen läßt ihn Alles viel stärker fühlen, endlich gefällt er sich noch in höchst überspannter Schilderung seiner Beschwerden, und so läßt sich denken, welches Krankheitsmonstrum alsdann dem Arzte vorgeführt wird. Und leider ist es der Fall, daß diese Art Leiden eben zu den hartnäckigsten, ja sogar öfters zu den unbezwinglichen gehören, indem gewöhnlich die so hochgradige Nervenverstimmung

den Mißton bildet, der durch das ganze Leben eines solchen Individuums durchtönt. Abgesehen davon, welche mannigfachen anderen Krankheitsformen, die den jugendlichen Körper einem schrecklichen Siechthume zuzuführen im Stande sind, in Folge der durch längere Zeit fortgesetzten, naturwidrigen Befriedigung des sinnlichen Triebes zum Vorschein kommen, dürfte selbst die für das spätere Alter daraus entspringende Verstimmung des Nervensystems für sich schon hinreichenden Grund abgeben, daß Alles aufgeboten werde, um diese physische und moralische Verirrung weder zum ersten Aufkeimen kommen zu lassen. Eben deshalb ziehe ich es vor, schon den jüngeren Individuen dieser Altersperiode das Betasten der Geschlechtstheile mit Strenge zu verweisen, ohne einen anderen näheren Grund, als den des höchst Unschicklichen, anzugeben, so wie wir ihnen z. B. das Bohren in der Nase mit Nachdruck zu verbieten gewohnt sind. Jenen, die dem Jünglingsalter schon näher gerückt und bereits für vernünftige Vorstellungen empfänglich sind, muß über den wahren Sachverhalt Licht gegeben werden, damit sie nicht, wie dies sich größtentheils ereignet, aus purer Unwissenheit in einen Fehler verfallen, von dessen schrecklichen Folgen sie weder die leiseste Ahnung hatten. Bei sorgfältiger Ueberwachung ihres streng sittlichen und anständigen Benehmens sucht man eine passende Gelegenheit zu finden, um ihnen höchst abschreckende Beispiele vorzubringen, wo junge Leute in sträflicher Nichtbeachtung der Ermahnungen ihrer Eltern und Erzieher durch das höchst unsittliche

und der Gesundheit überaus nachtheilige Betasten der Genitalien zu mannigfachen schweren Erkrankungen Veranlassung gaben. Man schildert die Folgen mit den grellsten Farben und verabsäumt nicht, ihr Scham- und Ehrgefühl auch wohlthätig mitwirken zu lassen, indem man erwähnt, daß diejenigen jungen Leute, welche diesem Verbote zuwiderhandeln, an ihrem bleichen, kranken Aussehen mit tiefliegenden, matten Augen, än ihrer körperlichen und geistigen Trägheit von Jedermann zu erkennen sind, während eine frische, rosige Gesichtsfarbe, ein heiterer Blick, ein stets froher Muth nur denen zu Theil wird, die dem so höchst wichtigen Sittlichkeitsgesetze Folge leisten.

Die mechanischen Erinnerungsmittel zur Beförderung der geraden Haltung und des geraden Wuchses.

Könnte man sich auf die Folgsamkeit, auf den ernsten, festen Willen der Jugend verlassen, so wären wohl alle mechanischen Hilfsmittel zum Behufe der geraden Körperhaltung vollkommen überflüssig; da jedoch in der bedeutend größeren Mehrzahl der Fälle durch das hundert- und aberhundertfältige Ermahnen höchstens ein momentaner Effekt zu erzielen ist, so bleibt den um die Geradhaltung ihrer Kinder besorgten Eltern nichts Anderes übrig, als zu ganz einfachen, unschädlichen, mechanisch wirkenden Erinnerungsmitteln ihre Zuflucht zu nehmen, denn verabsäumt man dies,

so geht die schlechte Körperhaltung in den wirklichen Schiefwuchs über. So aufwachsen, wie es eben der Zufall mit sich bringt, das trifft jeder Baum, und der selbst wird, so lange er noch jung ist, unter der sorgsamen Leitung eines geschickten Gärtners durch die Befestigung an einen zur Seite eingesteckten Pfahl zum geraderen Wachsthum bestimmt. Was der Gärtner in dieser Beziehung für sein noch junges Bäumchen thut, ein Aehnliches müssen sorgsame Eltern auch für ihre Kinder thun. Allerdings sollte man glauben, daß ein mit Vernunft begabtes Wesen einer ganz anderen Behandlung bedürfe, als ein kleines Bäumchen; jedoch haben jüngere Kinder im Allgemeinen mehr Vernunftanlagen, als eigentliche Vernunft, die schon zur Ueberlegung führt, und was die schon erwachsenere Jugend anbelangt, so ist ihre schlechte Haltung, wenn sie nicht auf normwidriger Muskelschwäche beruht, großentheils die Folge einer gewissen Lässigkeit, Bequemlichkeit, eines gewissen Sichgehenlassens, wobei vernünftiges Zureden, so wie selbst strenge Ermahnungen durchaus keinen Nutzen bringen wollen. Es ist ja förmlich, als wenn die Kinder mitunter für die an die Geradhaltung erinnernden Worte der Eltern, Erzieher und Erzieherinnen vollkommen taub wären. Noch wiederhallen in meinen Ohren die bereits in den verschiedenen Familien von den Gouvernanten im ärgerlichsten Tone und mit vielem Nachdrucke wiederholten Worte: „Mein Gott, wie halten Sie sich? — Redressez-vous! — Tenez-vous droit!“ u. s. w.,

und — für wie lange half dies Alles? — Unter den günstigsten Umständen bei manchen Kindern kaum fünf Minuten. In dergleichen Fällen gibt es keinen anderen Ausweg, kein besseres Mittel, als solchen Kindern eine verborgene Gouvernante anzuschaffen, die sie unaufhörlich an die gerade Haltung erinnert, und dies ist das mechanisch wirkende Erinnerungsmittel, welches auch unterhalb des Kleides getragen und dadurch eben unmerkbar wird. Dieser kleine Erinnerungsapparat bezweckt die vollkommene Geradhaltung des Körpers, ohne die geringste Unbequemlichkeit zu veranlassen; jedoch sobald die ihn Tragenden ihre früher gewohnte unzweckmäßige Haltung annehmen wollen, so belästigt er am vorderen Theile der Schulter, oder nach Beschaffenheit des Apparates und seines damit verbundenen Zweckes am unteren Theile der vorderen Halspartie, wodurch sie stets erinnert werden, sich wieder gehörig gerade zu halten. Diese verborgene Gouvernante hat überdies in dieser Beziehung den Vorzug vor anderen Gouvernanten, daß sie im Erinnern gewiß nicht ermüdet, auch hat sie im steten Ermahnen buchstäblich die erforderliche, lederne Geduld, die nicht reißen kann, endlich bietet sie auch den Kindern den Vortheil, daß sie stets unsichtbar sie erinnert und zur guten Haltung verhält, die alsdann ihnen, oder eigentlich ihrem guten Willen zugeschrieben wird. Wurde ein solches Erinnerungsmittel längere Zeit hindurch benutzt, so hat sich der Körper allmählig an die erforderliche Haltung gewöhnt, und dann wird, wenn

auch nicht sogleich für immer, doch täglich für mehrere Stunden, später für mehrere Tage, und erst wenn man bemerkt, daß der Zweck vollkommen erreicht ist, der Apparat auch gänzlich abgelegt. Je nachdem ein Haltungsfehler auf diese oder jene Weise, mehr oder minder sich bemerkbar macht, muß auch unter den Erinnerungsapparaten eine besondere Wahl getroffen werden, — so z. B. verlangt der am häufigsten vorkommende Haltungsfehler, wo die Schulterblätter viel zu weit von einander entfernt stehen, ein anderes Erinnerungsmittel, als wo der Oberkörper, oder nur der Kopf vorgeneigt erscheinen, oder wo das eine, gewöhnlich das rechte Schulterblatt etwas mehr vorragend bemerkt wird. Jede dergleichen Vorrichtung behufs der Erlangung der gewünschten regelrechten Körperhaltung besteht streng genommen aus zwei Theilen, dem fixirenden und dem korrigirenden. Der erstere wird in der Lendengegend befestigt, während der letztere nach Beschaffenheit des Haltungsfehlers sich um die Schultern oder um den Hals schlingt. Die seit einer längeren Reihe von Jahren bereits von mir mit entschiedenem Nutzen angewandten Erinnerungsmittel sind: Der Schulterzieher (das Tenez-vous droit), das Schulterkorsett, das Rückenschild, der einfache Geradhaltungsapparat. Bei der nun folgenden detaillirteren Beschreibung dieser Vorrichtungen sollen auch die bestimmten Anzeigen für diesen oder jenen Apparat genau angegeben werden. — Wo das Uebel etwas weiter vorgeschritten und bereits in einen

Wachsthumsfehler überzugehen droht, muß auch für eine nächtliche gerade Rückenlage Sorge getragen werden, zu welchem Behufe der einfache, am Schlusse zu beschreibende Liegeapparat mit auffallendem Nutzen angewendet wird.

Der Schulterzieher. (Das Tenez-vous droit.) (Figur 1.)

Diese kleine, in einem Etuis von etwa 10 Zoll Länge und 2 Zoll Breite unterzubringende Vorrichtung besteht in einem 2 Zoll breiten Ledergürtel, der um die Lenden mittelst zweier kleiner Schnallen fixirt wird. Dieser Gürtel, von dunklem Safian mit dünnem Schafleder gefüttert, ist an seiner Rückseite dadurch, daß in einer Länge von einem Zoll die beiden Lederschichten nach oben nicht zusammengeheftet sind, an dieser Stelle wie mit einem kleinen Täschchen versehen, in welches der unterste Theil zweier, 1/4 Zoll breiter, etwas flach abgerundeter, 8—10 Zoll langer Stahlstäbchen, die an dieser Stelle leicht beweglich zusammengefügt sind, hineingeschoben und mittelst eines vorstehenden Knöpfchens daselbst befestigt wird. Zur Aufnahme dieses Knöpfchens befindet sich an der entsprechenden Stelle der äußeren Lederschicht des Gürtels eine kleine Oeffnung in Form eines Knopfloches. Diese beiden, nach der Form des Rückens schwach gebogenen Stäbchen, nach unten beweglich vereinigt, können unter einem mehr oder minder spitzen Winkel einander genähert werden. Jedes dieser Stäbchen hat an seinem oberen, freien

Ende zwei Knöpfchen, die etwa $1\frac{1}{2}$ Zoll von einander entfernt sind. Diese Knöpfchen dienen zur Befestigung der Schulterbänder, deren jedes an dem einen, wie an dem anderen Ende mit einigen Löchern versehen ist. Bei Anlegung dieser Schulterbänder wird ihr schmälerer Theil am tiefer stehenden Knöpfchen befestigt, dann durch die Achselhöhle durchgeführt, und über den vorderen und oberen Theil der Schulter verlaufend, gelangt nun der etwas breitere Theil nach rückwärts zum oberen Knöpfchen. Auf diese Weise wären wohl beide Schultern gehörig fixirt; jedoch um selbe rückwärts nach Belieben einander zu nähern, werden die beiden oberen Knöpfchen durch ein festes Seidenbändchen mit einander verbunden, und nun kann man auf ganz leichte Weise durch lockeres oder festeres Binden des Bändchens die Stäbchen und hiemit auch die Schultern einander mehr oder weniger nähern, je nachdem dies die Umstände erheischen.

Die wohlthätige Wirkung dieser Vorrichtung ist einleuchtend, indem namentlich flügelförmig auseinanderstehende Schulterblätter dadurch ohne alle Mühe in die gehörige Lage gebracht werden, und da bei angelegtem Apparate der größte Theil des Rückens vollkommen frei und unbedeckt bleibt, so wird gleichzeitig hinreichend Gelegenheit geboten, sich ganz genau von dem Erfolge der Anlegung zu überzeugen.— Wenn überdies der Haltungsfehler sich derartig zeigt, daß die Schulter über die Norm nach aufwärts gezogen erscheinen, so wird dem sehr leicht abgeholfen,

indem man nur etwas kürzere Stäbchen wählt, wodurch alsdann ein stärkerer Zug der Schultern nach abwärts bewerkstelligt wird. Als Erinnerungsmittel wirkt dieser Apparat insofern, als bei Nichtbeachtung der gehörigen Schulterhaltung ein spannender Druck oberhalb der Achselhöhle nach vorn verspürt wird, welcher von dem stärkeren Nachvornezichen der Schultern verursacht wird, jedoch gleich wieder verschwindet, sobald man sich bemüht, die erforderliche Schulterhaltung wieder anzunehmen. Eben diese continuirlichen Ermahnungen, durch den Apparat selbst veranlaßt, wirken in Folge des häufigen Sichgeraderichtens, um dem erinnernden Drucke des Schulterbandes auszuweichen, besonders wohlthätig auf die Kräftigung der dabei bethätigten Muskeln, wodurch der Körper allmählig an die vollkommen regelrechte Haltung gewöhnt wird. Das so nachdrückliche Erinnern an die Geradhaltung des Körpers, welches dieser Vorrichtung ganz besonders zukommt, veranlaßte mich, sie unter dem Namen des „Tenez-vous droit“ bei dem Publikum einzuführen. Ueberraschend ist die schnell sichtbare Veränderung der Gestalt des Rückens und des vorderen Brustkorbtheiles sogleich nach Anlegung des Apparates, indem die Schulterblätter nach rück- und abwärts weichen, die Lendengegend leicht eingebogen, der vordere Theil des Brustkorbes schön gewölbt erscheint. Dieser Apparat gewährt überdies noch den großen Vortheil, daß ihn jedes Fräulein selbst unter dem leichtesten Sommerkleide tragen kann, ohne daß die leiseste Spur davon zu bemerken wäre;

jedoch die Körperhaltung läßt nichts zu wünschen übrig, sie ist schön und edel, und was das Wichtigste — der Gesundheit förderlich, indem durch das stärkere Hervortreten der vorderen Brustwand die freiere Bethätigung und Entwicklung der Lungen wesentlich gefördert wird.

Das Schultercorsett.

(Figur 2.)

Dieses kleine Corsett, welches blos den unteren Theil der Schulterblätter bedeckt, sie in die gehörige Lage bringt und bei gewissen normwidrigen Schulterstellungen ganz ersprießliche Dienste leistet, substituire ich gegenwärtig die früher so häufig in Anwendung gebrachten Schulterschlingen (Fig. 3.), deren so häufige Mängel mich auf die Idee der Construction dieses neuen und in jeder Beziehung mehr entsprechenden Apparates brachten. Zwei Uebelstände sind es vorzugsweise, welche den Schulterschlingen zur Last gelegt werden müssen, und zwar besteht der eine namentlich darin, daß die vorderen, schmalen, durch eine Schnalle zu vereinigenden Endtheile trotz aller versuchten Abhilfsmittel doch stets nach aufwärts sich zu schieben pflegen, und will man durch festeres Zusammenschnallen der Schlingen diesem Uebelstande begegnen, so veranlaßt man in der Magengegend einen lästigen Druck, der die Verdauung nicht unbedeutend beeinträchtigt. Ein zweiter Uebelstand gibt sich dadurch zu erkennen, daß man bei Anlegung der Schlingen das Richten der Schulterblätter nicht so

vollkommen in seiner Macht hat, denn jeder ernstere Versuch hat eine Beengung in der Magengegend und eine Vorbeugung des Oberkörpers zur Folge. Zwei Schattenseiten, die nicht eher verschwinden, als bis der vordere Schlußtheil der Schlingen allmählig sich nach aufwärts verschiebt, und sobald dies der Fall ist, kann auch von einer günstigen Wirkung auf die Schulterblattrichtung unmöglich die Rede sein. Ganz anders verhält es sich mit dem Schultercorsett, bei welchem ein einfacher Ledergürtel die Lenden umfaßt. Zwei mit aneinandergereihten Fischbeinstäbchen versehene Schulterblattdecken finden mittelst bandartiger Ausläufe, die um die Schultern geschlungen werden, an denselben ihre fixen Punkte. Durch eine am inneren Rande der Schulterblattdecken sich vorfindende Schnürvorrichtung werden selbe und mit ihnen gleichzeitig die Schultern ganz nach Erforderniß mehr oder weniger genähert. Auf solche Weise wäre nun das Zurückziehen der Schultern und eben dadurch auch das stärkere Hervortreten und Sichwölben der vorderen Brustwand zu Stande gebracht; jedoch verlangt eine gute Haltung auch einen nicht zu hohen Stand der Schultern und gleichzeitig auch eine leichte Einbiegung der Wirbelsäule in der Lendengegend. Um diese Zwecke zu erreichen, ist am unteren Rande jeder Schulterblattdecke ein nach abwärts gerichtetes, kurzes elastisches Band angebracht, welches mittelst der an demselben befindlichen Oesen mit einem an der entsprechenden Stelle des Ledergürtels befestigten Häkchen in Verbindung gesetzt wird, wo man es alsdann

ganz in seiner Macht hat, einen mehr oder minder intensiven Zug nach abwärts auszuüben. Somit wäre allen Anforderungen, die man an einen Apparat zu stellen hat, der eine regelrechte Körperhaltung zum Zwecke haben soll, vollkommen Genüge geleistet. Diese Vorrichtung gewährt überdies auch noch einen anderen Vortheil, indem sie nicht nur, wie das Tenez-vous droit unter dem Kleide getragen, unsichtbar ist, sondern auch selbst durch das Gefühl nicht kenntlich wird, da sie keine harten Bestandtheile, wie die Stahlstäbchen des Tenez-vous droit, besitzt. Auch bei dem Rückencorsett straft sich jede Vernachlässigung der normalen Schulterhaltung durch etwas drückendes Spanngefühl an dem unteren Theile der vorderen Schultergegend, den die Schulterbänder verursachen. Aus dem Erwähnten ergibt sich, bei welchen Haltungsfehlern der Jugend beiderlei Geschlechts dieses Corsett vorzugsweise anzuwenden räthlich wäre, und würde ich jedenfalls für die selbst erwachsenere Jugend weiblichen Geschlechts, wenn auch kein auffallender Haltungsfehler vorhanden, es mit viel mehr Beruhigung empfehlen, als das Tragen der gewöhnlichen Schnürleibchen, welche dieses Schultercorsett in Bezug auf die Taillebildung und Körperhaltung vollkommen zu ersetzen vermag, und dabei auch noch den wesentlichen Vorzug hat, daß es zur freieren Entwicklung des Brustkorbes bedeutend beiträgt, während ein Schnürleibchen den Brustkorb beengt und hiemit seiner normalen Thätigkeit und Ausbildung Hindernisse in den Weg legt. Endlich dürfte auch der

Vortheil nicht zu übersehen sein, daß bei dieser Geradhaltungsvorrichtung die Schulterblattdecken mit dem Ledergürtel durch elastische Bänder in Verbindung gesetzt sind, wodurch jede Bewegung des Körpers vollkommen frei gestattet ist.

Das Rückenschild.

(Figur 4.)

Wo es sich um die Verbesserung der Körperhaltung, die lediglich von einer mangelhaften Bethätigung gewisser Muskelpartien abhängig erscheint, handelt, da erscheinen die früher erwähnten Geradhaltungsvorrichtungen vollkommen ausreichend; in Fällen jedoch, wo bereits die allerersten Anfänge einer Wirbelsäulkrümmung sich kundgeben, da müssen wir zu einem etwas intensiver wirkenden Apparate unsere Zuflucht nehmen, der im Verein mit einem übrigens vollkommen entsprechenden Verhalten unbedingt ganz treffliche Dienste zu leisten vermag. — Das Rückenschild nach der neueren verbesserten Construction besteht aus einer mäßig starken Blechplatte, die zweckmäßig genau nach der aus der Abbildung ersichtlichen Form aus dem etwas minder nachgiebigen schwarzen Eisenblech angefertigt ist. In der Lendengegend muß diese nach abwärts zu bedeutend schmäler werdende Platte nach Erforderniß mehr oder weniger eingebogen sein, was von sehr großem Belange ist, da eben darin hauptsächlich die Verbesserung des Apparates besteht, indem dadurch eine dem Zwecke entsprechendere Körperhaltung und überhaupt eine viel kräftigere Wirkung

auch selbst gegen die Schultergegend hin erzielt wird. Um diese Platte sicherer in der gebogenen Richtung zu erhalten, ohne daß ein zu starkes und hiemit zu schweres Eisenblech dazu verwendet werden müsse, ist in ihrer Mitte der Länge nach eine schmale, in gebogener Richtung vorlaufende, gut gehärtete Stahlfeder angenietet. Diese Platte ist an ihrem oberen, breitesten Theile auf jeder Seite mit 2 flachen Knöpfchen versehen, die zur Befestigung der ledernen, leicht wattirten Schulterbänder bestimmt sind, und auf der äußeren Fläche der von beiden Seiten mit Leder überzogenen Blechplatte nur wenig hervorragen. Nach abwärts ist der schmale, eingebogene Theil des Rückenschildes in einem Gürtel unverschiebbar befestigt. Die Form dieses Gürtels entspricht am besten, wenn sie, nach vorn zu etwas breiter werdend, nach abwärts in eine Spitze verläuft und mittelst Oesen zum Schnüren eingerichtet ist. Die Schulterbänder müssen vollkommen gleicher Länge sein, und die an den beiden Endtheilen derselben befindlichen, länglichen Löcher an beiden Schulterschlingen genau symmetrisch angebracht sein. — Bei Anlegung des Rückenschildes verfährt man am zweckmäßigsten, wenn vorerst der Lendengürtel gehörig angelegt wird, wobei nicht zu übersehen, daß die Schnürung des Gürtels nach aufwärts etwas lockerer, nach abwärts jedoch fester statthabe. Bei der darauffolgenden Befestigung der am Schultertheile breiteren, am Achseltheile schmäleren Schulterbänder wird erst der schmälere Theil derselben mit dem unteren Knöpfchen des Rückenschildes in

Verbindung gesetzt, dann führt man das Schulterband durch die Achselhöhle über den Vordertheil der Schulter hinauf und befestigt nun das breitere Endstück am oberen Knöpfchen des Rückenschildes, wobei mit größter Genauigkeit darauf Rücksicht zu nehmen ist, daß, wenn z. B. bei dem rechtseitigen Schulterbande das dritte Löchelchen zur Befestigung benutzt wird, auch linkerseits eben so verfahren werde. Selbst in den Fällen, wo das eine Schulterblatt etwas mehr hervorragt, als das der anderen Seite, muß genau auf diese Weise zu Werke gegangen werden, wenn gleich auf der einen Seite die Spannung etwas stärker sich kundgibt, als auf der anderen. Gerathener ist es jedenfalls, die Befestigung früher an der minder starken Schulter vorzunehmen, obgleich die alsdann vorzunehmende Anlegung des Schulterbandes auf der stärker hervortretenden Seite mit etwas mehr Schwierigkeit verbunden ist und auch mehr Spannung veranlaßt. Wird dieses Gefühl von Spannung in der vorderen Achselpartie etwas unleidlich, so kann man wohl das Schulterband etwas lockern, indem man um ein Löchelchen zurückgeht; jedoch müßte ganz dasselbe jedenfalls auch auf der anderen Seite vorgenommen werden. Ueberdies ist es zweckmäßig, anfangs stundenlang das Rückenschild nur locker angelegt tragen zu lassen, damit man sich ganz allmählig daran gewöhne. — Was die Größe des Rückenschildes betrifft, ist seine bedeutendste Breite nach oben 5 bis 6, nach unten 1¼ bis 1½ Zoll, und soll es nach aufwärts nur etwa das untere Drittheil der Schul-

terblätter bedecken und nach abwärts sich etwas über die Lendengegend heraberstrecken. Die Wirkung dieses Apparates genauer erst angeben zu wollen, dürfte überflüssig sein, da diese sich aus seiner Construction ergibt; jedoch die Fälle, in denen diese Vorrichtung als mechanisches Hilfs- und Erinnerungsmittel sich vorzugsweise bewährt, sind: die beginnende Ausbiegung der Wirbelsäule nach rückwärts (Cyphosis), möge diese in der Brust- oder Lendengegend erscheinen, ferner die seitliche Ausbiegung der Wirbelsäule in ihrem ersten Beginne (Scoliosis), und endlich die zu weit auseinanderstehenden und die flügelförmig hervorragenden Schulterblätter.

Der einfache Geradhaltungsapparat.

(Figur 5.)

Diese ganz einfache Vorrichtung besteht aus einem leichten Lendengürtel, der nach vorn zum Zusammenschnallen, oder namentlich für das weibliche Geschlecht zum Schnüren vorgerichtet und nach rückwärts in seiner Mitte mit einem frei in die Höhe stehenden, 3/4 Zoll breiten, mit Leder überzogenen, flachen Stahlstäbchen versehen ist. Am oberen Ende dieses 8 bis 10 Zoll langen Stäbchens befindet sich ein nur wenig hervorragendes Knöpfchen, an welches ein um den Hals verlaufendes, an seinen beiden Enden mit Löchelchen versehenes Sammetbändchen befestigt wird. Bei Benutzung dieser einfachen Vorrichtung wird vorerst der Lendengürtel ganz gehörig angelegt und dann das Sammetbändchen mit dem einen Ende an dem

erwähnten kleinen Knopfe fixirt, während der übrige Theil desselben nach vorn über die untere Halspartie verlaufend, dann von der anderen Seite sich ebenfalls nach rückwärts zu seinem Befestigungspunkte wendet. Die augenfälligste Wirkung dieses Apparates ist die gehörige Aufrichtung des Kopfes, die mittelst ganz leichter Anspannung des Bändchens bewerkstelligt wird; jedoch um zu verhüten, daß das Bändchen nicht zu fest angelegt werde, wolle man den Moment, wo der Kopf in gehörig gehobener Richtung gehalten wird, zu dessen Anlegung benutzen, so daß in dieser Haltung eben das Bändchen nicht im leisesten belästigen darf, und nur beim Vorneigen des Kopfes erinnert ein durch das Bändchen veranlaßtes Gefühl von Spannung, daß man wieder in seinen früheren Fehler verfalle. Ueberdies ist es eine auffallende Thatsache, daß, obgleich man denken sollte, daß dieser Apparat nur die zweckmäßige Haltung des Kopfes zum Zwecke haben könne, bei Anlegung desselben die ganze Körperhaltung auch eine bei weitem bessere wird, indem auch gleichzeitig die Schultern zurücktreten, die Lendengegend mehr eingebogen wird, weshalb die Anwendung dieses Apparates vorzüglich dann am Platze wäre, wo bei im Allgemeinen nachlässiger Körperhaltung namentlich die höchst üble Gewohnheit, den Kopf vorgeneigt zu halten, vorhanden ist. Von irgend einer besonderen Belästigung oder einem zu befürchtenden Nachtheile kann bei diesem Erinnerungsapparate nicht die Rede sein, und bietet er im Gegentheil überdies den Vortheil, daß er,

ohne bemerkt zu werden, selbst von Mädchen getragen werden kann, indem ein Sammetbändchen um den Hals durchaus nicht auffallend erscheint, und was die männliche Jugend anbelangt, so kann selbst die schmalste Cravatte das Sammetbändchen hinreichend verdecken.

Der nächtliche Liegapparat.

(Figur 6.)

Es gibt Fälle, wo die Nothwendigkeit es dringend gebietet, daß Kinder und junge Leute aus Rücksicht für ihre fehlerhafte Haltung oder bei beginnendem Schiefwuchse zur nächtlichen Rückenlage verhalten werden müssen. — Acht bis zehn Stunden lang in regelrechter, horizontaler Lage verharren lassen, ohne dem Körper auf irgend eine Weise durch Druck oder Pressung, Spannung einen Nachtheil zuzufügen, vermag zur Verbesserung der Körperhaltung und zur Verhütung des Schiefwuchses so wesentlich beizutragen, daß dieses Beihilfsmittel in manchen Fällen als unentbehrlich erkannt werden muß. Während der Tageszeit hat das Rückgrat, oder vielmehr die ihm zur Seite gelagerten Muskeln die ganze Last des Oberkörpers in gestreckter Richtung zu erhalten, was für eine zartere oder schwächlichere Constitution, die überdies bereits mit irgend einem Haltungsfehler zu kämpfen hat, eine höchst schwierige Aufgabe ist, und jedenfalls zur Besserung des Uebels um so weniger beizutragen vermag, als im günstigsten Falle nur ein hoher Grad von Ermüdung dadurch herbeigeführt

wird. Vielfältige Versuche haben erwiesen, daß die Körperlänge des Abends um etwas geringer ist, als des Morgens, eben so habe ich durch öfters vorgenommene, genaue Körpermessungen die Erfahrung erlangt, daß, wenn ein jugendlicher Körper die Nacht über in gekrümmter Richtung sich befunden, das Resultat der Messung am Morgen ein minder günstiges war, als wenn der Körper während der ganzen Nachtszeit in gerader, natürlich gestreckter Lage verharrt hatte. Der Grund dieses Ergebnisses ist zu einleuchtend, als daß es erforderlich wäre, darüber eine Erklärung abzugeben. Vielleicht würde der Umstand, daß das Wachsthum der Kinder während ihrer ersten Lebenszeit im Allgemeinen verhältnißmäßig ein größeres ist, als in der späteren, zum Theil wenigstens dem vorherrschenden stets geraden Liegen zuzuschreiben sein. So viel ist gewiß, daß beim gekrümmten Liegen im Bette die knorpeligen Zwischenlagen der Wirbel einem ungleichförmigen Drucke ausgesetzt sind, der bei der geraden Rückenlage vollkommen wegfallen muß. Wenn ich für manche Fälle die allnächtliche gerade Rückenlage, und diese durch einen während des Schlafes selbst wirksamen, einfachen Erinnerungsapparat zu bewerkstelligen empfehle, so muß ich mir im Vorhinein die Bemerkung erlauben, daß jedes andere diesem Zwecke nachstrebende Verfahren, wobei der Körper nur den leisesten Druck, eine Spannung, eine Beengung erleidet, durchaus zu verwerfen ist. Hieher gehören die Streckbetten, die im Allgemeinen viel mehr Unheil als Heil gebracht haben, bei denen der

Gewinn des Orthopäden jedenfalls ein viel reellerer ist, als der des Patienten, indem letzterer sich damit begnügen muß, während des martervollen Liegens auf dem Streckbette seine gekrümmte, aber doch noch nachgiebige Wirbelsäule gerader, die contrahirten Muskeln gewaltsam ausgedehnt zu wissen, aber die Selbstständigkeit der Wirbelsäule geht dabei ganz verloren, der Patient verläßt das Institut zum Scheine etwas gebessert, in der Wirklichkeit wesentlich verschlimmert. Die Wirbelsäule erscheint gestreckter, jedoch nur für sehr kurze Zeit, denn ihre wichtigsten Stützen, die Muskeln des Rückgrats befinden sich durchaus nicht in dem Zustande, als daß sie hinreichend Kraft hätten, den Körper in aufrechter, gestreckter Richtung zu erhalten. Zwei Momente waren es namentlich, die in hohem Grade schwächend, ja vernichtend auf die Muskelkraft einwirkten, und zwar eines Theils die andauernde, intensive Spannung und Ausdehnung der Muskeln, so wie anderen Theils der anhaltende, gänzliche Mangel an activer Bewegung. Durch die ausschließliche, andauernde Anwendung eines Streckbettes ein gerades Wachsthum, eine gerade Körperhaltung wieder erlangen wollen, hieße eben so viel, als hätte Jemand die Absicht, lediglich durch unermüdetes Lesen des Exercirreglements sich zum tüchtigen Soldaten auszubilden. — Was den eben zu besprechenden, einfachen, nächtlichen Liegapparat anbelangt, den ich vor einer langen Reihe von Jahren das erste Mal von dem rühmlichst bekannten Orthopäden, Director Werner in Dessau, anwenden sah, ist seine

wohlthätige orthopädische Wirkung so einleuchtend und gleichzeitig so vollkommen frei von jedem anderweitigen Nachtheile, daß man durchaus keinen Anstand nehmen dürfte, zu ihm, als einem zweckmäßigen Erinnerungsmittel behufs der Erzielung der unumgänglich nöthig gewordenen nächtlichen Rückenlage für manche Fälle seine Zuflucht zu nehmen. Ich habe bereits aus mehreren hundert, ganz sorgfältig beobachteten Fällen die Erfahrung geschöpft, daß, abgesehen von dem großen Vortheile, der daraus dem geraden Wachsthume des Körpers erwächst, das nächtliche Liegen auf dieser Vorrichtung nicht nur der freien körperlichen Entwicklung nicht hinderlich sei, sondern sogar in Anbetracht dessen, daß ein gerade wachsender Körper sich im Allgemeinen kräftiger zu entwickeln vermöge, der gedeihlichen Körperausbildung selbst förderlich betrachtet werden könne. Ich kenne viele Frauen, die einer kräftigen Gesundheit, eines tadellosen Körperbaues sich erfreuen, ich kenne Männer vom Militärstande mit athletischem Körperbaue, deren wahrhaft majestätische Haltung zu Pferde nichts zu wünschen übrig läßt, die im jugendlichen Alter Ursache hatten, durch 4 Jahre und selbst noch länger von dem nächtlichen Liegapparate auf mein Anrathen Gebrauch machen zu müssen. — Diese Vorrichtung für die nächtliche Rückenlage besteht aus einem, nach Umständen 12—15 Zoll breiten, 9—10 Zoll langen und beiläufig ½ Zoll starken Bretchen, das gegen den einen Breitenrand zu nach abwärts, auf welchen der untere Theil des Rückens zu liegen kommt, allmählig schwächer werdend in eine ganz

dünne Kante endet. Die obere Fläche dieses Bretchens ist mit etwas Baumwollwatte belegt und mit einem Leinen- oder dünnen Schafwollstoffe überzogen. Auf eben dieser Fläche, und zwar an den beiden seitlichen Rändern, etwas über dieselben hervorragend, befindet sich sowohl nach oben als nach abwärts eine Schnalle. Diesen 4 Schnallen entsprechend sind an der inneren Fläche der Seitentheile der Bettstelle 4 Riemen angebracht, die zur Fixirung des Bretchens auf der oberen Fläche der Matratze dienen, so zwar, daß dessen dünnerer Rand gegen den Fußtheil, der dickere gegen den Kopftheil des Bettes gerichtet ist. Ueberdies sind an der oberen Hälfte der freien Fläche dieses Bretchens zwei 8 — 10 Zoll lange, an der inneren Seite etwas wattirte Riemen in einer mit der Rückenbreite des darauf Liegenden genau übereinstimmenden Distanz angebracht, denen entsprechend am oberen dicken Rande des Bretchens, in etwas geringerer Entfernung von einander, zwei Schnallen befestigt sind. Bei Benutzung dieses Apparates, der genau unter den Rücken des darauf liegenden Individuums zu liegen kommt, werden die in der Gegend der Achselhöhle befindlichen Riemen über den vorderen Theil der Schulter etwas nach innen geführt und in dieser Richtung mittelst der Schnallen nur locker angespannt. Da es in allen Fällen absolut nöthig ist, die Schulterriemen ganz gleichförmig zu spannen, habe ich die Einrichtung getroffen, daß neben jedem der Löcher, die auf beiden Riemen ganz gleich weit von einander entfernt sein müssen, eine Ziffer eingepreßt ist, damit um so leichter

die gehörige Genauigkeit in Bezug auf die gleichförmige Spannung der Riemen beobachtet werden könne. Nebst der auf solche Weise regelmäßig bezweckten Rückenlage wird auch überdies der Vortheil erreicht, daß die Schulterblätter einander gleichförmig genähert und einem gleichförmigen Drucke ausgesetzt werden. Das Liegen auf diesem Apparate ist übrigens mit so wenig Belästigung verbunden, daß es der Jugend eher Spaß macht, als daß sie darüber Beschwerde führen sollte. Ueberdies ist der Anblick eines auf dem Apparate liegenden Individuums auch für Eltern selbst ein höchst befriedigender. Die zurückgehaltenen Schultern, der so schön sich wölbende Brustkasten, die in Folge des Liegens auf dem nur dünnen Kopfpolster nichts weniger als vorgeneigte Kopfhaltung, alles dies verschafft ihnen rasch die Ueberzeugung, daß diese Lage eine ganz wohlthätig wirkende sein müsse. — Wenn während der ersten 2—3 Tage nur zu 2—4 Stunden jede Nacht dieser Apparat benutzt wird, so ist man ihn bereits so gewöhnt, daß man besser in dieser, als in einer anderen Lage zu schlafen vermag. — Daß übrigens die mehrstündige Lage auf dem Rücken irgend einen Nachtheil bringen könne, wie z. B., daß dadurch Congestionen und Symptome von Erregung der Geschlechtssphäre herbeigeführt werden, muß ich, auf vielfältige Erfahrung gestützt, vollkommen in Abrede stellen, um so mehr, als das Liegen auf diesem Apparate durchaus zu keiner stärkeren Wärmeentwicklung Veranlassung gibt, wie dies etwa bei einer Rückenlage auf Federbetten der Fall wäre.

Nachdem ich meine zum Behufe der Körperhaltungsverbesserung und zur Verhütung des Schiefwuchses mir bis jetzt zu Gebote stehenden Erinnerungsmittel ausführlicher zu erörtern mir erlaubt habe, finde ich es auch für nöthig, schließlich die Bemerkung beizufügen, daß alle die eben genannten Mittel, so nutzbringend und zweckdienlich sie auch sind, durch ein in jeder Beziehung nach den in den früheren Blättern genau und ausführlich mitgetheilten Vorschriften vollkommen entsprechendes Verhalten bestens unterstützt werden müssen, widrigenfalls der Erfolg immerhin ein prekärer bliebe, und hiemit wäre auch hier nur nach dem bekannten Wahlspruche: „Viribus unitis“ am zweckmäßigsten zu verfahren.

Um den Wünschen Derer bestens nachkommen zu können, die zum Besitze des einen oder des anderen der eben erwähnten, unter meiner Aufsicht angefertigten Erinnerungsapparate gelangen möchten, wäre es unerläßlich, dreierlei Messungen vornehmen und deren Resultate nach Centimetern bekannt geben zu wollen, und zwar:

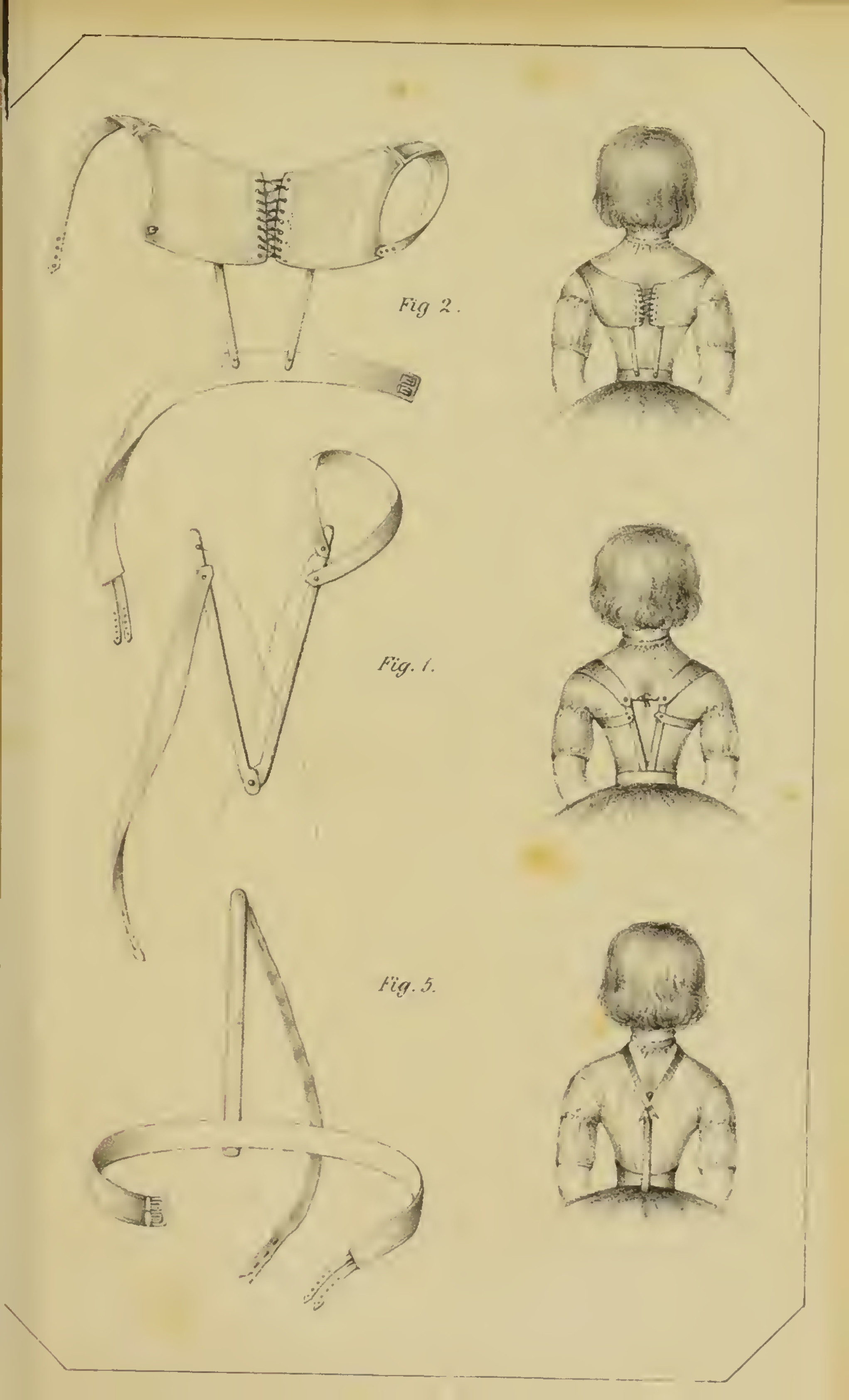
1) der Lendenumfang knapp über der Hüfte;
2) die Seitenlänge von dem Hüftknochen angefangen in gerade aufsteigender Linie nach aufwärts bis in die Achselgegend — bei herabhängendem Arme;
3) die Rückenbreite von der einen rückwärtigen Achselspitze quer über den Rücken zur anderen.

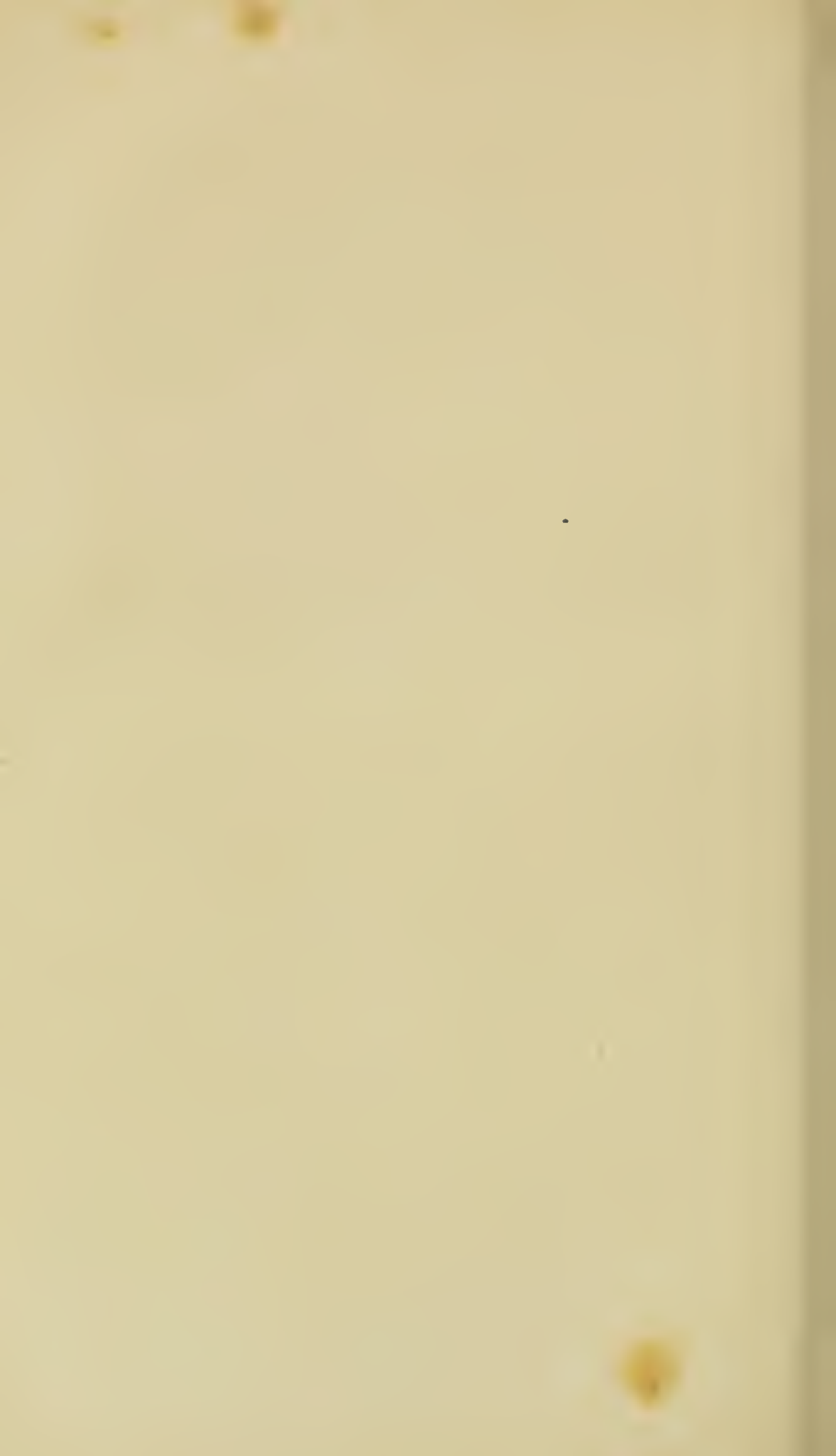
Druckfehler.

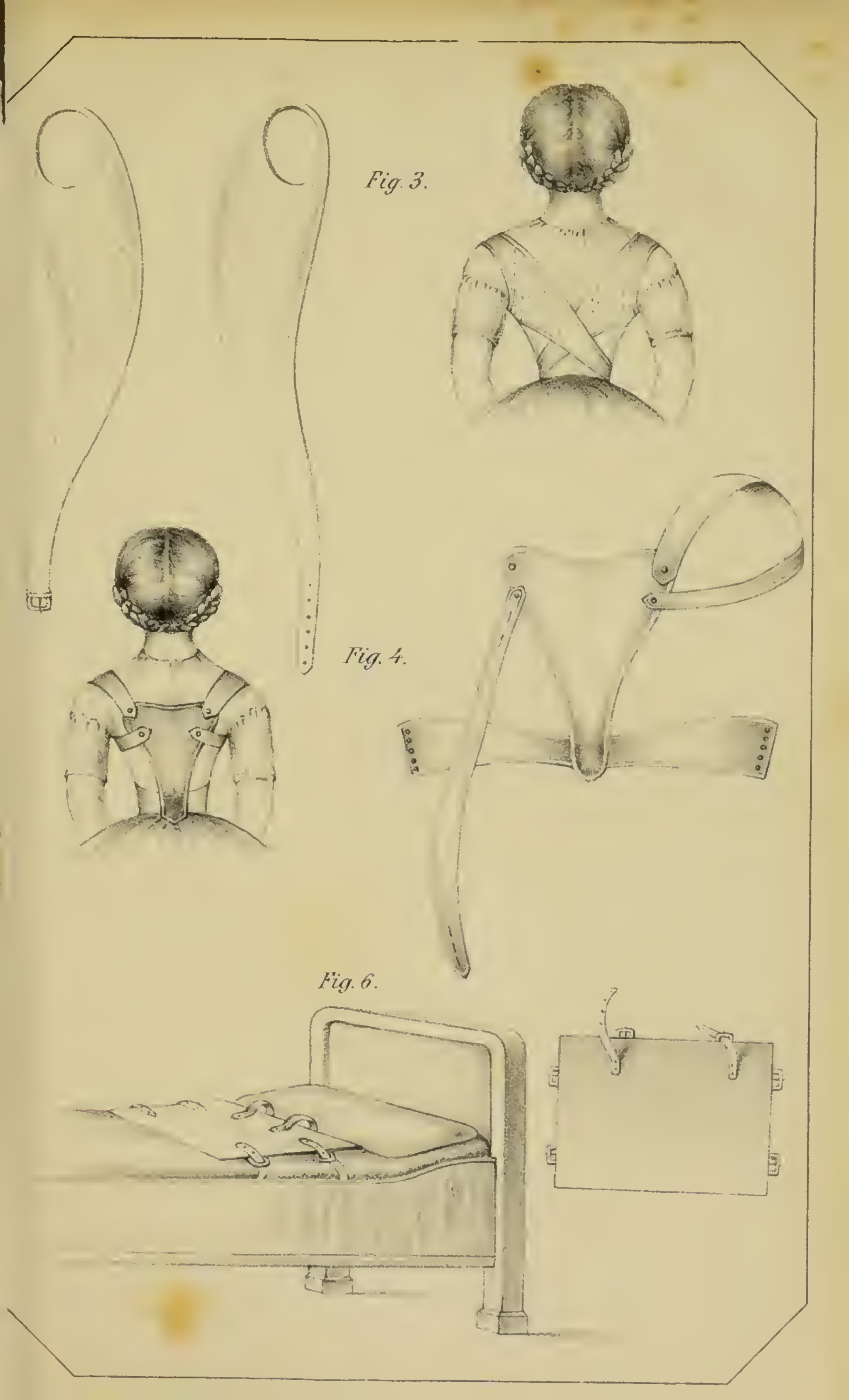
S. 2 Z. 14 v. oben ernst, nicht erst.
„ 7 unterste Z. ? kein !
„ 19 Z. 14 v. oben, zwischen leisesten und kühlen fehlt ein Komma.
„ 40 „ 4 v. unten, gäben, nicht gäbe.
„ 40 „ 5 v. unten, rauben nicht raube.
„ 68 „ 12 v. oben, nach sein Komma statt Punkt, dann kleiner Buchstabe.
„ 73 „ 9 v. oben, ist nicht sind.
„ 101 „ 1 v. oben, wird, nicht wir.
„ 106 „ 12 v. oben, fördere, nicht fördern.
„ 150 „ 13 v. oben, zuführt, nicht zuführen.
„ 166 „ 3 v unten, zu nicht z.
„ 168 „ 9 v. unten, angeschwellten nicht angeschwollenen.
„ 169 „ 2 v. oben, angeschwellte nicht angeschwollene.
„ 195 „ 11 v. oben, statt: zu verflechten soll heißen: zu gestatten.
„ 200 „ 15 v. oben, statt: leugnen soll heißen: läugnen.
„ 209 „ 1 v. unten, statt: dürfen soll heißen: sollen.
„ 209 „ 10 v. unten, statt: dies — soll heißen: diese.
„ 212 „ 1 v. oben, am Schlusse dieser Zeile fehlt das Komma.
„ 217 „ 2 v. oben, statt: bei manche Kinder kaum 5 Minuten, soll heißen: bei Manchen kaum für 5 Minuten.
„ 222 „ 5 v. Absatze statt: die soll heißen: den.



Leipzig,
Druck von A. Th. Engelhardt.


Fig 2.
Fig. 1.
Fig. 5.




Fig. 3.
Fig. 4.
Fig. 6.









